

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
МКУ ДО «ЦФКСиЗ» г. Перми
протокол № 2
от « 19 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО «ЦФКСиЗ»
г. Перми

В.М. Левитан
приказ № 059-08/6-01/4-53
от « 09 » ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"
(ГРЕКО – РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 4 года;
- учебно – тренировочном (этапе спортивной специализации) – 4 года

г. Пермь, 2023 год

Содержание

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «спортивная борьба» (греко-римская борьба)	2
III. Система контроля	14
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба » (спортивной дисциплине)	16
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «спортивная борьба» (греко-римская борьба)	50

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта "спортивная борьба"(греко-римская борьба)
(этап начальной подготовки,
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) и 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 30.11. 2022 г. 1091 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1221)

2. 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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение задач, определенных требованиями ФССП.

Задачи начального этапа подготовки:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Задачи тренировочного этапа спортивной подготовки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В виде спорта «спортивная борьба» выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики борьбы уже внедрены в учебные программы в качестве 3-его занятия в общеобразовательные школы.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов. Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом: – физическая подготовка борца; – специальная физическая подготовка борца; – техническая подготовка борца; – тактическая подготовка борца; – психологическая подготовка борца; – теоретическая подготовка борца. Если учесть, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу с целью освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. Общеразвивающая подготовка и развитие физических качеств борца греко-римского стиля должны осуществляться в рамках тренировочного процесса. В связи с физическим ростом детей в процессе занятий борьбой, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет, а иногда и более. Необходимо отметить, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка. Исходя из вышеизложенного, можно сделать заключение, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней – особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

3. 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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость групп (чел)
----------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------------

Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8-16

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки волейболистов, проходящих спортивную подготовку.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день (в условиях тренировочного сбора) суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся тренировочные сборы продолжительностью до 3 недель.

Помимо тренировочных сборов в каникулярный период, которые являются обязательными в процессе спортивной подготовки волейболистов, возможно включение в годовой план тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям и специальных тренировочных сборов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

На каждом году подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить тренировочные сборы (Таблица 3). Тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. На тренировочном этапе выделяют тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные тренировочные сборы

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий (кол-во суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям			
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	-	14
1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и или специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 суток подряд и не более 2 учебно - тренировочных мероприятий в год. До 60 суток

Соревновательная деятельность

Обучающиеся направляются на соревнования на основании плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в соревнованиях необходимо выполнение требований:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень психической готовности к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. *Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды. *Основными соревнованиями* являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

б. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая 6 недель каникулярного периода самостоятельной подготовки и (или) спортивно-оздоровительного лагеря).

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка %	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка %	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях%	-	-	2-4	3-5

4.	Техническая подготовка %	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка %	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) %	1-3	4-6	4-6	6-8
7.	Инструкторская практика и судейская практика %	-	-	2-3	2-3
Общее количество часов в год		234	312	312 - 416	416 - 520

Учебно – тренировочный план на 52 недели учебно –тренировочной и соревновательной деятельности
Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	10-20	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	152	180	140 - 168	150- 218
2.	Специальная физическая подготовка	28	60	50- 95	74- 130
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6 - 16	12-26
4.	Техническая подготовка	14	18	32- 58	62- 98
5.	Тактическая подготовка	14	20	19 - 32	32 -
6.	Теоретическая подготовка	14	24	25 - 58	58-
7.	Психологическая подготовка	9	12	14 -18	16 -
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3 -4	3-4
9.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	14-16	16 -22
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2-3	2-3
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	6-16	12- 26

Общее количество часов в год	234	312	312 - 416	416- 520

Согласно данным, представленным в таблицах 5и 6 наибольший объем учебно-тренировочной нагрузки приходится на общую физическую и техническую подготовку, что в совокупности с необходимостью выполнения нормативов по данным видам спортивной подготовки в конце каждого года подготовки объясняет направленность процесса спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи:

- Формирование ценностно – мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте.
- Формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

Таблица 8

Этап	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Методист	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	методист	Летняя оздоровительная кампания
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	методист	1-2 раза в год
	Беседы с обучающимися и их родителями	Определение понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

На разных этапах спортивной подготовки обучающиеся должны владеть навыками:
- составление конспектов тренировочных занятий;

- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и т.д.;
- изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе
- оценка технических действий в схватке,
- оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушение правил,
- оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Таблица 9

Этап программы спортивной подготовки	Необходимые умения и навыки по судейской и инструкторской практике
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап:	
1 год	Спортсмены должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений
2 год	Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.
Свыше 2-х лет	Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

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

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных волейболистов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие. В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных волейболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства

Педагогические средства восстановления При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия.

Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Психологические средства восстановления

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления. Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

Медико-биологические средства восстановления. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Среди *медицинских мероприятий* в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе выделим обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям волейболом, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной

медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев.

План медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Таблица 10

Средства и мероприятия	Задачи	Содержание	
Этап начальной подготовки			
Медицинское обследование	Контроль за функциональным состоянием обучающихся Выявление отклонений в состоянии здоровья	Заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол»; допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.	
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организмов работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме	
Учебно – тренировочный этап			
Углубленное медицинское обследование	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере	
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Занятия перенапряжения Восстановительный массаж. соревнования Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивная борьба";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- учить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня

спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой. Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года (октябрь-ноябрь).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»; - выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба (Таблицы № 11, 12);

- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы. Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба "

Таблица 11

№ 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		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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	количество попаданий	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	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

Таблица12

№ 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	количество раз	не менее 20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение 1)

На этапе **начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются задачи: укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Начиная с четвертого года обучения, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Модель построения тренировки борцов.

Таблица 13

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации
Спортсмены	Новички 10-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие

		контрольно-нормативные требования
Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
Тренеры	Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;	Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства.	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков.
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки.	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы, соревнования.
Основные задачи:		
1. Воспитательная	Формирование ценностного отношения к спорту, трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, организованности; воспитания чувства товарищества, культуры поведения	Воспитание патриотизма, формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту.
2. Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе.	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности.
3. Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств	Повышения уровня мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам
4. Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное и разнообразное, витаминизированное
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; Физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; Физиотерапевтические – душ, баня
Медицинское и научно-	Этапное медицинское и	Углубленное медицинское обследование

методическое обеспечение	педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	(УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности
Система контроля	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки.
а) организация системы подготовки		
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике греко-римской борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения.	
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью	
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованием для соответствующего года обучения.	
в) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства.	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.	
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

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

диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

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

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2 – 5 мин;
- элементы акробатики	6 – 10 мин;
- игры в касания	6 – 7 мин;
- освоение захватов	6 – 10 мин;
- упражнения на мосту	6 – 18 мин.

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

Начиная с третьего года обучения построение обучения юных борцов осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают нагрузки, напряженность занятий. Необходимо помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые позволяют решать задачи подготовки с возрастающим

приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.

Примерное распределение учебного материала по годам обучения

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

Таблица 14

Структура	Месяцы											Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Периоды	
	Этап набора и комплектования учебных групп		Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки и выполнения программных требований					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Количество в неделю:												
тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126
тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	252
Соревнования:												
учебные				x		x		x				3
контрольные												
основные												
Учебный материал:												
I. Специально-подготовительные упражнения:												
Акробатика	Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении											
- обязательный комплекс элементарных упражнений	Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях урока между отработкой элементов техники)											
- сложные акробатические упражнения	Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока											
- самостраховка												
- упражнения на «мосту»												
II. Игровые комплексы												
- игры в касания	Разработанные игровые задания											
- игры в блокирующие захваты												
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов											
- игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной части занятия											
- игры в начало поединка (дебюты)	2-4 мин в основной и заключительной частях занятий											
III. Элементы техники:												
- в стойке	Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы.						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе					
- в партере												
IV. Приемно-переводные испытания	x	x		x		x			x	x		
V. Инструкторская и судейская практика								x				
VI. Восстановительные												

мероприятия											
VII.Виды обследования		УМО					УМО				

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки.

Таблица 15

Структура	Месяцы											Все го за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			
	Этапы											
Общеподготовительный	Специально-подготовительный		1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Количество в неделю:												
тренировочных дней	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	168
тренировочных занятий	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	378
Соревнования:												
учебные		x	x					x	x			4
основные					x		x					2
контрольные				x		x			x			3
Учебный материал:												
I. Специально-подготовительные упражнения:	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов											
Акробатика	4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждой разминке											
Самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке											
упражнения на «мосту»	Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия											
II.Игровые комплексы												
- игры в касания	Разработанные игровые задания											
- игры в блокирующие захваты												
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами											
- игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной частях занятия											
- игры в начало поединка (дебюты)	4-6 мин в основной и заключительной частях занятий											
III. Элементы техники:												

- в стойке	Последовательное освоение элементов					Совершенствование приемов в					
- в партере	техники и тактики греко-римской борьбы.					комбинациях и связках					
IV. Приемно-переводные испытания	x			x		x			x	x	
V. Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x		
VI. Восстановительные мероприятия											
VII. Виды обследования				УМО						УМО	

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной подготовки.

Таблица 16

Структура	Месяцы										Все го за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный			
	Этапы											
Общеподготовительный	Специально-подготовительный			1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Количество в неделю:												
тренировочных дней	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	168
тренировочных занятий	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	378
Соревнования:												
- учебные	x	x	x	x	x	x						6
- контрольные				x	x		x	x	x	x		6
- основные						x	x	x	x			4
- кол-во схваток						2	2	3	2	3		12
Учебный материал:												
I. Специально-подготовительные упражнения:	4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждой разминке											
Акробатика	4-6 упражнений в разминке											
Самостраховка	Обязательный комплекс упражнений в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на «мосту».											
упражнения на «мосту»												
II. Игровые комплексы												
- игры в касания	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий											
- игры в блокирующие захваты	4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами											

- игры в атакующие захваты	4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами									
- игры с теснением соперника	4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами									
III. Элементы техники:										
- в стойке	Последовательное освоение новых элементов техники и тактики греко-римской борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках.									
- в партере										
- решение эпизодов схватки приемами	Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами									
IV. Приемно-переводные испытания	x			x		x				x
V. Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x	
VI. Восстановительные мероприятия				x	x	x	x	x		
VII. Виды обследования				УМО						УМО

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения

Преимущество программного материала по годам обучения позволяют представить содержание процесса в двух блоках: 1 – 2 годов обучения и 3 – 4 годов обучения. Особенности организационно-методического построения каждого года обучения отражены в примерных план-схемах годичного цикла подготовки. Весь процесс подготовки должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ). Варианты построения тренировочных занятий могут быть апробированными каждым из тренеров, но необходимо обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

- ✓ Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
- ✓ Игры (6-8мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
- ✓ Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

- ✓ Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8мин).
- ✓ Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8мин).

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы от 30 сек до 2-х мин., для повышения эффективности освоения учебного материала.

Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (2 ч);
- 3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - спарринги (2,5 ч);
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
- 3-й день - спарринги (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - спарринги (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 3-й день - спарринги (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - спарринги (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов для второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 3-й день: 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 4-й день - отдых.
- 5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14 16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения (этап углубленной спортивной специализации)

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания и., решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (1ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) – спарринги. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - спарринги; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) – контрольные спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Физическая подготовка борцов греко-римского стиля

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

- Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
- Лыжная подготовка.
- Плавание.
- Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
- Различные схватки.
- Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

Челночный бег 3 x 10 м.

Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

Подвижные игры и спортивные игры.

Метания.

Переползания.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

Основной особенностью физической подготовки в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15—16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Технико-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

✓ Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;
- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступить теснением по коврику в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

✓ Техника греко-римской борьбы.

Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ).

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер;

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переворота;
- в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

- а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер;
- б) Упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем:

Переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад – в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);
- б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка.

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименной предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименно! < предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку вперед — в сторону;

б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

а) прижать к дальнему бедру туловище;

б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.

контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защиты:

а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь набок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

в) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

а) не дать, захватить шею, прижать голову к своему плечу;

- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;
- в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) *переворот* через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться газом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться газом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;

б)накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему

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

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища.

Защиты:

- а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;
- б) прижать таз к коврику и опереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в)накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху Защиты

- а) отвести захватываемую руку вперед—в сторону;
- б)прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, опираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б)накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижми, плечо к своему туловищу;
- б)поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б)бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Защита:

отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б)накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху .

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

- а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;
- б) лечь на живот и отвести ноги от противника;
- в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

- а) Лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
- б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;
- в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье. Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;
- б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между НОГАМИ АТАКУЮЩЕГО (снаружи его ног);
- в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего
- г) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;
- б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания. Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- а) забегание в сторону от противника;
- б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

- а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;

- при захвате шеи с плечом сбоку;

- при захвате предплечья дальней руки рычагом;

- при захвате шеи из-под дальнего плеча;

- при захвате рычагом;

- при захвате шеи с плечом спереди;

- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;

в) Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;

д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колени, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;

е) быстро выставить вперед – в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;

г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - оку;

д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;

- б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;
- в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).

Переворот накатом захватом туловища: . .

- а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
- б) бросок накатом захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) Бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д.) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита: приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом рук сверху

Защита:

приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо,

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад — в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

- а) рывком освободить захваченные запястья;
- б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечами

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;
- и) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; и) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

- а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;
- б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

- а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита: присесть, опереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

- а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;
- б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита: присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;
- б) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шею и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за шею с плечом сверху;
- б) Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание) Скручивание захватом шеи с плечом

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом

Бросок захватом руки сверху и шеи:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок захватом руки сверху и шеи;
- г) сбивание захватом туловища с руками;
- д) сбивание захватом туловища с рукой;
- е) вертушка захватом руки сверху;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- е) сбивание захватом шеи и туловища;
- ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);
- з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

- а) перевод рывком;
- б) сбивание;
- в) броски прогибом;

г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону,

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз-пол себя;

- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;

- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;

- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;

- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;

- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз- вправо;

- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;

- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;

- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;

- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

- захватом шеи и упором головой в голову противника;

- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;

- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

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

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

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

- вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»)

Тренировочные задания по освоению навыков:

- движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;
- движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;

- движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

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

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

- подведения своего центра тяжести (I \ T) под общий центр тяжести и (ОЦТ) или ЦТ противника;
- выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
- устранения опоры противника;
- уменьшения площади опоры;
- выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

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

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

- сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ножными атаками;
- входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.
- создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами.

- рационального ведения схватки на краю ковра;
- провоцирования противника на нарушение правил борьбы, зацепы, захваты ног и т.п.);
- остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

15. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по теоретической подготовке

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

				культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма

				при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

- Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
- Методы словесного воздействия: разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- Воспитательное воздействие коллектива.
- Совместные общественные мероприятия.
- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
- Создание жестких условий тренировочного режима.
- Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий,

оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

Во вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления :

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления :

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба", по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер - преподаватель", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 № 686н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

19.1. Список литературы

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017.- 68 с.
11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с, илл.
14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000.–384 с. илл.

19.2. Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142 с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. –27 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. -197с.
15. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
16. Женская вольная борьба / под ред. Б.А. Подливаева, Ю.А. Шамурадова. М.: Спорт, 2019, 520 с.
17. Иванов, И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
18. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
19. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
20. Кузнецов, А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
21. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.
22. Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.

23. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164
24. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
25. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
26. Купрейшвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974. – С. 35-36.
27. Маmiaшвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.
28. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
29. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
30. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
31. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
32. Морфология человека (под ред. Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
33. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.
34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
35. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: реф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997.- 22 с.
36. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
37. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
38. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
39. Смертин, Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18 с.
40. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
41. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
42. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.
43. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 160 с.
44. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.
45. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 – С. 11-13.
46. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.

47. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК.- Краснодар, 1988. – 142 с.
48. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.- Краснодар. 1993. - 452 с.
49. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.- 103 с.
50. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
51. Юров, И.А. Фрустрированность и талерантность борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.
52. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

19.3.Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru>
4. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
5. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>
6. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
7. Все про спринт и прыжки в длину - <http://www.myathletics.narod.ru>
8. Все об олимпийских играх - <http://www.olympic.ru/>
9. Официальный сайт ИААФ - <http://www.iaaf.org/>
- 10.Важные факты и основные моменты:
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
- 11.Вопросы о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
- 12.Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>,
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

