

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом
МБУ ДО «СШ №2»
Протокол № 1
« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СП «СШ №2»
г. Рубцовска
А.И. Князьков
« 31 » 08 2023г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба»
дисциплина «греко-римская борьба»**

(приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 732 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»)

Возраст обучающихся с 7 лет

Срок реализации программы: бессрочно

Составители программы:
Заместитель директора по СП
МБУ ДО «СШ №2» г. Рубцовска
Быков Р.С

тренер-преподаватель
по греко-римской борьбе
МБУ ДО «СШ №2» г.Рубцовска
Вольф О.В

г. Рубцовск 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	2 стр.
1.1.	Цели и задачи программы	2 стр.
1.2.	Характеристика вида спорта и история его развития	4 стр.
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы спортивной подготовки	15 стр.
2.	Нормативная часть	17 стр.
2.1.	Срок реализации программы и этапы освоения программного материала	17 стр.
2.2.	Тренировочный план	19 стр.
2.3.	Режимы тренировочной работы	
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	23 стр.
2.5.	Медицинские и возрастные требования к лицам проходящим спортивную подготовку	24 стр.
2.6.	Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	27 стр.
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	26 стр.
2.8.	Объём индивидуальной спортивной подготовки	28 стр.
2.9.	Структура годовых циклов	28 стр.
3.	Методическая часть	31 стр.
3.1.	Организационно-методические указания	31 стр.
3.2.	Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.	35 стр.
3.3.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	40 стр.
3.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	44 стр.
3.4.1.	Содержание и методика работы по этапам спортивной подготовки	44 стр.
3.4.2.	Содержание и методика работы подготовки	48 стр.
3.5.	Антидопинговые мероприятия	72 стр.
3.6.	Требование техники безопасности в процессе реализации программы	76 стр.
4.	Система контроля и зачётные требования	80 стр.
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	80 стр.

4.2.	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки	82 стр.
4.3.	Описание тестов	91 стр.
5.	Перечень информационного обеспечения	103 стр.
5.1.	Список литературы	103 стр.
5.2.	Перечень интернет-ресурсов	105 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 145).

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Спортивная школа №2» (далее - Учреждение).

В соответствии с уставными целями и задачами Учреждение не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр;

- формирование и развитие спортивных способностей детей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- отбор одаренных детей в греко-римской борьбе;

- формирование знаний, умений, навыков в греко-римской борьбе;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в области физической культуры и спорта

(реализация Программы с учетом получения образования по основным программам).

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта греко-римская борьба, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в греко-римской борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в греко-римской борьбе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2 Характеристика вида спорта и история его развития

Существует несколько теорий о происхождении спортивной борьбы как части человеческой культуры. В некоторых источниках борьба рассматривается как элемент религиозного культа (например, «медвежья борьба» у древних славян). В античной Греции и Риме борьба считалась, прежде всего, методом общефизического воспитания. У народов Дальнего Востока принято философско-идеалистическое толкование борьбы: борьба ин и ян, света и тьмы, добра и зла и т.д.

Но в любом случае искусство борьбы старо, как само человечество. Любопытно, что у разных – зачастую изолированных друг от друга, – народов применялись различные правила борьбы, но суть ее сводилась к одному: повалить противника, уложить его на лопатки, вынудить признать себя побежденным. Возможно, это связано с тем, что первоначально человеку приходилось бороться с животными, которых необходимо было лишить подвижности, прижать к земле, – затем уже появилась борьба как состязание между людьми. Можно также предположить, что борьба как искусство зародилась в тот момент, когда человек понял: физическая сила, выносливость, различные технические приемы и способы ведения боя помогают ему сохранить жизнь и обеспечить себя едой. Накопленный «борцовский» опыт передавался из поколения в поколение, и со временем борьба стала восприниматься как средство общефизического развития человека и выработки у него определенных прикладных навыков.

Борьба в древности. Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

Самые древние из известных ныне изображений борцов относятся к 6-4 тысячелетию до н. э. – к культуре Южного Двуречья (территория современного

Ирака). Одно из них – иллюстрация подвига героя шумерского эпоса Гильгамеша – его поединок со львом. Ко времени правления 5 династии Древнего Египта (2470-2320 до н.э.) относятся изображения на стенах гробницы Фиоххотена в Саккаре, на которых запечатлены шесть пар борцов.

Известно, что на рубеже 4-3 тысячелетий до н.э. в Китае регулярно устраивался так называемый «день борьбы».

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы.

Но настоящего расцвета искусство борьбы достигло в Древней Греции, где ее стали использовать для воспитания сильного, разносторонне развитого человека. Красочные описания поединков борцов можно найти в «Илиаде» Гомера. Борьба входила в систему образования детей и юношей. Молодые мужчины, овладев «общими дисциплинами», – философия, риторика и др., – совершенствовались свое мастерство, обучаясь у известных тренеров-борцов. Философ Аристокл тренировался у Аристана из Аргоса, который дал своему подопечному – из-за его комплекции – прозвище Платон (букв. Широкий), под которым тот и вошел в историю. Именно в Древней Греции борьбе – и не только борьбе – стали придавать «спортивное» значение. И именно в Греции зарождается спорт как соревнование ради соревнования – агон (греч. состязание). Помимо Платона, немало других философов, а также поэтов античности были выдающимися борцами. Некоторые из них побеждали на Олимпийских играх: Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.

Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры и проводились каждые четыре года без перерывов на протяжении 1170 лет. Все войны на время Олимпийских игр прекращались. Это называлось «священным перемирием». Борьба была впервые включена в программу Олимпийских игр, по традиции она входила в финальную часть соревнований.

Атлет Тезеус разработал первые правила спортивной борьбы. Победителем считался тот, кто трижды бросит соперника на землю. Наносить удары руками и ногами запрещалось: «бокс» уже существовал как самостоятельный вид спорта. Разделения на весовые категории тогда не существовало, но было принято деление по возрастному принципу.

Самым титулованным борцом Греции считался Милон Кротонский – шестикратный олимпийский чемпион. Тренировался он по собственной весьма оригинальной методике: атлет ежедневно поднимал теленка – до тех пор, пока тот не превращался в корову.

Первоначально борьба входила в классическое греческое многоборье пентатлон – наряду с бегом, метанием копья, метанием диска и прыжками. «Гвоздем программы» считались бег и борьба. Со временем появились специалисты по отдельным дисциплинам, входящим в пентатлон, сформировались школы борьбы. А на 33 Олимпийских играх (684 год до н.э.) в

программе соревнований появляется панкратион (бой без правил), соединивший в себе борьбу и бокс.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. У римлян борьба стала одним из популярнейших видов спорта, а чемпионы-борцы почитались как народные герои. В древнем Риме борьба демонстрировалась в сочетании с кулачными боями, а в боях гладиаторов, многие из которых в совершенстве владели приемами борьбы, – с вооруженным боем. Борьба входила также в программу подготовки легионеров. Были в Риме и профессиональные борцы, участвовавшие в представлениях наподобие цирковых.

Средние века. В эпоху средневековья борьба как спорт перестает существовать. Ни в христианском мире, ни в исламском спорте не нашлось места. Но борьба не утратила своего прикладного значения. Она относилась к «7 добродетелям рыцаря». Борцовские схватки были распространены также среди крестьян и горожан, которым запрещалось носить оружие. О том, что борьба в ту пору была популярной в народе забавой, свидетельствуют памятники архитектуры и изобразительного искусства в разных уголках мира. Например, на барельефах храма в древней столице Армении Ани (XI в.) изображен праздник сбора урожая, неотъемлемой частью которого были схватки борцов в звериных шкурах. Много упоминаний о борьбе можно найти в литературных источниках, – например, в скандинавской «Саге о Гриттире», главный герой которой без оружия противостоит противникам, вооруженным мечами. С помощью борцовских приемов Гриттир обезоруживает врагов и, завладев их оружием, убивает. А знаменитая исландская борьба глима сохранилась до сегодняшних дней.

Рукопашный бой с приемами борьбы существовал в Англии ещё до норманского вторжения. С XII века известны так называемые «корнуэльская борьба» и «нортумберлендская борьба». Правда, вопреки названиям они не являются борьбой в чистом виде, так как содержат в своем арсенале не только борцовскую технику, но и ударную. В дальнейшем борьба оформилась в самостоятельный вид спорта и стала развиваться в Англии параллельно боксу. Распространение получили сразу несколько видов борьбы: «кетч голд», «кетч зе кетч кэн», «олд фри рестлинг».

Одно из первых учебных пособий «Искусство борьбы», написанное Фабианом фон Ауэрсвальд, вышло в 1539 году. Основное содержание книги – рекомендации по выработке защитных навыков, которые можно было применить «в случае необходимости».

В эпоху средневековья зародились и многие национальные виды борьбы.

Дальнейшее становление борьбы как вида спорта. От французской к греко-римской борьбе. Несмотря на то, что церковь не поощряла занятия спортом, борьба на протяжении многих веков оставалась любимым народным развлечением во многих странах. Развитие современной спортивной борьбы началось в конце XVIII – начале XIX вв. Центром ее развития становится Франция, где борьбой увлекались и в селах, и городах. Именно во Франции были «реконструированы» традиции и принципы греко-римской борьбы, а

приемы, применявшиеся в различных видах борцовских поединков, сложились в единую систему. Классическая борьба как стиль сформировалась в середине XIX века. Соревнования борцов, вызывавшие огромный интерес публики, проводились в бродячих цирках, летних садах и традиционных местах гуляний. Со временем начали разыгрываться чемпионаты отдельных городов, национальное первенство Франции, позже стали проводиться и международные соревнования.

В 40-е гг. XIX века в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Были разработаны первые правила соревнований борцов. Во Францию приезжают борцы из других стран: Германии, Италии, Турции, России и др., чтобы принять участие в соревнованиях, а также познакомиться с организацией и правилами проведения борцовских турниров. Очень скоро французская борьба получила международное признание.

В 1896 она была включена в программу первых Олимпийских игр – под названием «греко-римская борьба», что должно было придать ей международный характер и подчеркнуть преемственность спортивных традиций античности. (В XX веке французскую борьбу называли классической, в 1991 в официальный обиход вновь ввели название «греко-римская борьба».) В первых Олимпийских играх в единственной весовой категории выступали всего пять борцов: двое греков, немец, венгр и англичанин. Победу одержал немец Карл Шуман. С тех пор, – за исключением Олимпиады 1900 в Париже и 1904-го в Сент-Луисе – греко-римская борьба неизменно входит в программу Олимпийских игр.

В 1898 в Вене состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе. Первенство мира впервые было разыграно уже после Первой мировой войны – в 1921 году, а Кубок мира – в 1956-ом. До второй мировой войны успешнее других выступали борцы-классики из Финляндии, Эстонии, Швеции, Германии, Венгрии и Турции, а после войны – немцы, поляки, финны и венгры. Со временем в борцовскую элиту вошли атлеты из СССР (сейчас – России и Украины) и Болгарии.

Международная федерация любительской борьбы. В 1912 был создан международный комитет, занимавшийся организацией соревнований борцов. В 1921 комитет преобразуется в Международную федерацию любительской борьбы – ФИЛА (FILA). На сегодняшний день ФИЛА, объединяющая представителей вольной и греко-римской борьбы 146 стран с пяти континентов, – одна из крупнейших и влиятельнейших международных спортивных организаций. Ежегодно Федерация проводит около 100 соревнований: чемпионаты мира и континентальные первенства для разных возрастных групп, международные турниры, двусторонние встречи борцов из разных стран и т.д.

Руководство ФИЛА немало делает для дальнейшего совершенствования спортивной борьбы, повышения ее зрелищности. С этой целью сокращено время схватки, выше оцениваются эффектные высокоамплитудные броски,

всячески стимулируется активность борцов и решительно пресекается пассивное поведение на ковре.

Оказывается большая помощь в культивировании греко-римской и вольной борьбы странам-«новичкам».

Большую роль в популяризации борьбы сыграло решение ФИЛА о проведении юношеских (с 1969) и молодежных (с 1973) чемпионатов мира.

Спортивная борьба в России. В России борьба всегда была популярна. Наряду с кулачными боями она была и развлечением, и жизненной необходимостью: войны на Руси практически не прекращались. Борьба имела и культовое значение – так называемая медвежья борьба. У древних славян медведь считался покровителем и защитником. Борьба в честь медведя проводилась на поле перед началом посевных работ: считалось, что это позволит сохранить будущий урожай. От медвежьей произошли несколько других видов борьбы: такие, как борьба в «крест» – единоборство в стойке с обоюдным захватом, а также борьба с живым медведем – ярмарочное развлечение с дрессированным зверем, а также своеобразный тест на мастерство – борьба один на один с хозяином леса.

Из языческих представлений славян в борьбу перешла система подготовки необходимых бойцовских качеств, навыки выживания, «медицинские знания». Боевая подготовка опиралась на языческие символы и понятия: круг – культ Солнца, принцип сохранения энергии, белобога и чернубога – положительные и отрицательные движения от себя и к себе и т.д.

Борьба (кулачный бой) была способом решения юридических споров (соответствующие положения зафиксированы в «Русской правде»), а иногда - и международных конфликтов. В «Лаврентьевской летописи» (993) описывается, как русский князь договорился решить исход битвы с печенежским войском при помощи поединка двух богатырей. Русский воин оторвал печенега от земли и удавил, – на этом все и закончилось.

Православная церковь не поощряла спортивные увлечения вообще – и боевые единоборства в частности. В 1274 на церковном соборе во Владимире митрополит Кирилл заявил, что народ все еще следует обычаям негодных эллинов и занимается бесовскими игрищами – кулачными боями. Но, несмотря на многочисленные попытки, запретить борцовские и кулачные бои так и не удалось.

Борьба в дореволюционной России. Развитие современной борьбы в России началось в конце XIX века. До 80-х гг. ею увлекались лишь энтузиасты-одиночки. В 1885 по инициативе врача и большого приверженца физической культуры Владислава Краевского в Петербурге образован Кружок любителей тяжелой атлетики, в котором занимались и борьбой. Со временем кружки любителей борьбы и «тяжелоатлетические» общества стали появляться в Москве, а затем и в других городах. В 1896 сподвижник Краевского Владислав Пытлясинский издал первое в России учебное пособие по французской борьбе.

Год спустя прошел первый чемпионат страны: без деления на весовые категории и ограничения времени поединков – до победы. В нем приняли

участие семь борцов из Санкт-Петербурга и один из Риги. Чемпионом стал Александр Шмелинг. В 1898 состоялся второй чемпионат, но в финальном поединке между А.Шмелингом и Георгом Гаккеншмидтом победитель так и не был выявлен. Они же встретились в финале третьего чемпионата год спустя. Финал состоял из двух схваток. В обеих встречах чистую победу одержал Гаккеншмидт. (Все три первенства разыгрывались по круговой системе, после чего двое сильнейших борцов встречались в финале.) Из-за отсутствия организации, которая координировала бы деятельность борцовских кружков и обществ страны, с 1900 по 1912 чемпионаты России не проводились.

«Международная» летопись российской борьбы берет свое начало в 1898, когда в Вене состоялся первый чемпионат Европы (без деления на весовые категории). В нем участвовали 11 борцов из Австрии, Германии и России. Первым чемпионом континента стал россиянин Г.Гаккеншмидт, получивший за границей прозвище Русский лев.

На Олимпийских играх 1908 в Лондоне выступали четверо борцов-классиков из России. Николай Орлов завоевал серебряную медаль в полусреднем весе, а Александр Петров – в тяжелом. Но это было «неофициальное участие». Официально Россия стала выступать на Играх, начиная с Олимпиады 1912 в Стокгольме. Тогда только один российский борец – Мартин Клейн – сумел дойти до финала. В полуфинале он по очкам победил чемпиона мира 1911 Альфреда Асикайна. Этот поединок длился 11 часов 40 минут и вошел в историю борьбы как самая продолжительная схватка. Травмированный в полуфинальном поединке Клейн не смог участвовать в финале – и получил в итоге серебряную медаль, уступив «золото» шведу Эдвину Юханссону.

В 1904 в Петербурге состоялся первый в России международный чемпионат по французской борьбе среди профессионалов. В нем участвовало 30 борцов из разных стран. Чемпионат проходил по круговой системе и продолжался целый месяц. Профессиональная борьба не стала самостоятельным видом спорта, превратившись со временем в спортивное шоу. Чуть ли не в каждом цирке в разных городах России проводились свои «чемпионаты мира», результаты которых обычно были известны заранее. Тем не менее, многие ставшие впоследствии известными российские борцы начинали как профессионалы. Иван Поддубный, за 40 лет не проигравший ни одного соревнования, бывший тяжелоатлет Иван Заикин, Владислав Пытлясинский, известный не только как атлет, но и как талантливый тренер, Иван Шемякин и др. стали основоположниками «русской» школы борьбы, получившей признание во всем мире. (Цирковые состязания по борьбе и у нас в стране, и за рубежом пользовались невероятной популярностью вплоть до начала Второй мировой войны, а потом постепенно сошли на «нет». К примеру, чемпион мира 1955 Александр Мазур начинал свою спортивную карьеру как цирковой борец.)

В 1913 был создан Всероссийский тяжелоатлетический союз, объединивший 16 городов России, в которых культивировалась борьба. В 1914

Союз принял международные правила борьбы, в соответствии с которыми стали проводиться чемпионаты по пяти весовым категориям: легчайший, легкий, средний, полутяжелый и тяжелый. До этого единых правил не было, и в разных городах соревнования проводились по-своему. Союз возобновил проведение чемпионатов страны по борьбе. В 1913 в Риге прошел четвертый чемпионат России. Очередные общенациональные соревнования были проведены, соответственно, в 1914-м, а затем в январе и декабре 1915. Участники соревнований делились на весовые категории: сначала их было четыре, а в двух последних чемпионатах – пять.

К началу Первой мировой войны в России насчитывалось 20 спортивных организаций, культивировавших борьбу, в которые входило около 300 человек.

Развитие классической борьбы в советский период. В 1924 состоялся первый чемпионат страны по классической борьбе – по новым правилам, принятым в СССР. Соревнования прошли в Киеве с участием 41 спортсмена. Поединки проводились в 5 весовых категориях по формуле 2 раунда по 20 минут – с возможным ничейным исходом. При наличии технического преимущества борец получал «полпобеды» и мог выиграть по очкам. Первыми чемпионами СССР стали: Алексей Жилин (Ленинград, легчайший вес), автор нескольких пособий по французской борьбе Владимир Иванов (Москва, легкий вес), и киевляне Петр Махницкий (средний вес), Николай Сашко (полутяжелый вес) и Дмитрий Горин (тяжелый вес).

Следующие чемпионаты прошли в 1926–1928 (чемпионат 1928 проходил в рамках Всесоюзной Спартакиады, в нем участвовали 250 спортсменов, в том числе 19 борцов из Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции и Эстонии). С 1933 первенства Советского Союза по классической борьбе стали разыгрываться регулярно (они не проводились только в 1942 и 1943 гг.).

В 1939 впервые было разыграно звание абсолютного чемпиона СССР. За него боролись 10 спортсменов по круговой системе – каждый с каждым. Абсолютным чемпионом тогда стал Константин Коберидзе, при собственном весе 87,5 кг победивший несколько борцов с весом в 110–120 кг. После этого звание абсолютного чемпиона СССР по борьбе разыгрывалось только четыре раза: в 1940 и 1943–1945. И все четыре раза его завоевал 12-кратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, победитель XV Олимпийских игр Иоханнес Коткас.

В 1947 советские борцы вступили в ФИЛА. В том же году сборная СССР впервые выступила на чемпионате Европы по классической борьбе. И. Коткас, Константин Коберидзе и Николай Белов стали чемпионами. Их последователи поддержали славную традицию. На континентальных первенствах советские борцы завоевали в общей сложности 130 золотых медалей.

В 1952 состоялся олимпийский дебют наших «классиков». Помимо Коткаса, чемпионами Игр в Хельсинки стали Борис Гуревич, Яков Пунин и Шазам Сафин. Еще пять чемпионских титулов завоевали наши атлеты на Играх 1956 в Мельбурне. А самыми урожайными на олимпийское «золото» стали для

нас Игры в Монреале – 7 медалей. Всего же советские (российские) борцы греко-римского стиля завоевали на Олимпийских играх 40 золотых медалей.

На чемпионате мира по греко-римской борьбе советские атлеты впервые выступили в 1953 в Неаполе. В этих представительных соревнованиях участвовали 208 борцов из 21 страны. Несмотря на серьезную конкуренцию наши спортсмены завоевали 5 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали, а в командном зачете сборная СССР заняла первое место. Всего на мировых первенствах (с 1904 по 2001) представители нашей страны завоевали 155 золотых, 58 серебряных и 34 бронзовых медалей.

Своеобразное достижение установил Валерий Резанцев, семь лет подряд – с 1970 по 1976 – завоевывавший мировой титул, в этот период он также дважды побеждал на Олимпиадах. Николай Балбошин, Гоги Когуашвили и Виктор Игуменов пять раз становились чемпионами мира.

Спортивная борьба в современной России. В 1993 создана Федерация спортивной борьбы России, объединяющая борцов вольного и греко-римского стиля. В Федерацию входят спортивные организации почти 80 субъектов РФ. Президент Федерации – заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, член бюро ФИЛА, олимпийский чемпион М.Г. Мамиашвили.

В декабре 1994 состоялся «матч века» по греко-римской борьбе между сборной России и сборной мира, на котором присутствовал президент ФИЛА Милан Эрцеган. Россияне одержали убедительную победу со счетом 9:1.

На Играх в Атланте наши команды по греко-римской и вольной борьбе были первыми в командном зачете.

Один из самых титулованных российских спортсменов – 9-кратный чемпион мира и трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин. Ставший настоящей спортивной легендой, он 12 лет подряд не знал поражений на борцовском ковре. В Сиднее–2000 удача отвернулась от Карелина, но честь российской школы греко-римской борьбы поддержали его товарищи по сборной Вартерес Самургашев и Мурад Карданов, ставшие победителями в своих весовых категориях.

Столь же успешно выступают и российские борцы вольного стиля. Это, прежде всего, чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр братья Бувайсар и Адам Сайтиевы. На Играх–2000 наши «вольники» завоевали четыре золотых медали из восьми. А всего в активе сборной по вольной борьбе уже 10 высших олимпийских наград.

На чемпионате Европы 2002 по греко-римской борьбе наша сборная выиграла три золотых и две серебряных медали. А на первенстве континента по вольной борьбе россияне завоевали четыре высших награды из семи.

Среди ведущих борцов России также: Г. Когуашвили, М.Хадарцев, С.Муртазалиев, М.Карданов, С. Цвир, А.Меньшиков, Д.Мусульбес, М.Умаханов и др.

О профессиональном и любительском статусе в спортивной борьбе. Известно, что уже в IV веке до н.э. у македонцев и римлян были борцы-профессионалы, получавшие за участие в спортивных поединках

вознаграждение. Тем не менее, вопрос, кого считать профессионалом, а кого – любителем в спорте вообще и в борьбе в частности, до сих пор остается открытым.

Первое определение профессионализма в спорте было дано в 1868. Смысл его сводился к тому, что любительским спортом могут заниматься только те, кто не зарабатывает на жизнь физическим трудом. Эта своеобразная формулировка приводила иногда к курьезам. Например, в 1914 победитель чемпионата России по борьбе среди любителей не получил золотой медали, так как работал дворником, а значит, занимался физическим трудом и по определению любителем считаться не мог. (Если следовать подобной логике, то, скажем, советского борца-тяжеловеса Арсена Мекокишвили тоже можно было бы лишить завоеванной им в 1952 золотой олимпийской медали: в своей «неспортивной» жизни он занимался тем, что выращивал виноград в колхозе в Кахетии.)

Новая формулировка статуса любителей была разработана в 30-40 гг. прошлого века: если спортсмен получает вознаграждение за участие в тренировках и соревнованиях, он профессионал; если не получает – любитель. Позже было предложено еще несколько определений, – в том числе формулировка, по которой профессиональный статус спортсмена определялся наличием у него соответствующего контракта.

За свои выступления борцы получают материальное вознаграждение, но профессиональной борьбы, как таковой, – по аналогии с профессиональным боксом, – в настоящее время не существует. То, что обычно называется «профессиональной борьбой» (или рестлингом), на самом деле представляет собой спортивное шоу, соревновательный момент в котором начисто отсутствует, – хотя и проводятся бои в рамках «чемпионатов мира».

Не так давно появилась еще одна форма проведения соревнований: бои без правил, или «абсолютные поединки» – современная интерпретация греческого панкратиона. В них могут принимать участие представители любых единоборств, а призовой фонд составляет несколько сот тысяч долларов. Борцы изначально имели преимущество в «абсолютных поединках» и нередко побеждали. Например, мастер джиу-джитсу Хуас Грейси – 3-кратный чемпион мира по боям без правил, чемпион США в тяжелом весе по вольной борьбе Дэниел Северн – 2-кратный чемпион, чемпион мира по самбо Олег Тактаров тоже становился чемпионом в «абсолютных поединках». Но бои без правил все же не борьба в чистом виде, а борцовская техника в них лишь один из компонентов подготовки бойца-универсала.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы: мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и многие другие.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий греко-римской борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Отличительные особенности (от других видов борьбы)

В настоящее время в спортивную борьбу входят такие спортивные дисциплины как: греко-римская борьба, вольная борьба, грэпплинг, панкратион классический.

Вольная и греко-римская борьба входят в программу Игр Олимпиады.

Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: борьба в стойке и борьба в стойке и в партере. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины. Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности.

Так, по правилам чрезвычайно популярной в Якутии борьбы хапсагай надо заставить соперника коснуться земли тремя любыми точками тела.)

К борьбе в стойке относятся:

- *без захватов ниже пояса и подножек*: молдавская трынтэ дряптэ; русская в крест; татарская кураш; узбекская (ферганский вариант) кураш; японская сумо;

- *с подножками без захвата ниже пояса*: армянская кох; казахская курес; киргизская куреш; грузинская чидаоба; молдавская трынтэ купэ дикэ; русская не в схватку; таджикская гуштингири; туркменская гореш; узбекская (бухарский вариант) кураш; якутская на поясах курдацан-тустуу;

- *с подножками и захватами ниже пояса*: английская кетч голд; монгольская барильда; тувинская хуреш; швейцарская (новая) сюис либр; швейцарская (старая) швейцр швиген; якутская хапсагай.

К борьбе в стойке и в партере относятся:

- *без подножек и захватов ниже пояса*: греко-римская (ранее известная также как французская или классическая);

- *с подножками и захватами ниже пояса*: вольная (по международным правилам); азербайджанская гюлеш; английская (ланкаширская) - олд фри рэстлинг; древнеегипетская; иранская чуха; турецкая гореш;

- *с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами*: английская вольная кетч зе кетч кэн; американская вольно-профессиональная (рестлинг); самбо; голландская самозащита; японская дзюдо и джиу-джитсу.

В последнее время все единоборства обрели большую известность не только среди молодых людей, ими заинтересовались и более взрослые. Борьба в этом случае - не исключение. Более того, многие считают, что именно она является самым эффективным видом единоборств. Есть множество разновидностей этого спорта, но наиболее известными считаются вольная борьба и греко-римская. Отличия между ними есть, но они незначительные. Поэтому люди, не сильно увлекающиеся единоборствами, не знают разницу между вольной и греко-римской борьбой.

Вольная борьба Данный вид единоборств является состязанием двух борцов, которые при помощи своего арсенала приёмов и бросков пытаются перевести противника в партер и прижать лопатками к коврику. Главное отличие вольной борьбы от греко-римской состоит в том, что здесь можно использовать подножки и захваты ног соперника.

Греко-римская борьба относится к международной спортивной борьбе. Характерной особенностью данной борьбы является борьба в партере и стойке. В греко-римской борьбе количество захватов ограничено, их можно производить не ниже пояса, также запрещены броски с действием ног. Но, несмотря на эти ограничения, арсенал этого единоборства включает достаточное количество переворотов и бросков. Борьба происходит на специальном коврике, аналогичном тому, на котором производится и вольная борьба. Костюм борцов также аналогичен костюму, который используется борцами вольной борьбы: красное или синие облегающее трико, плавки и ботинки-борцовки без каблуков и со шнурками без жестких наконечников.

Перед поединком соперники находятся в углах ковра, которые обозначены красным и синим цветом и располагаются по диагонали относительно друг друга. Прежде чем дать сигнал, возвещающий о начале поединка, арбитр приглашает спортсменов на середину ковра и проверяет их готовность.

Два вида этих единоборств состоят в программах Олимпиады: вольная борьба и греко-римская. Отличия друг от друга имеют место, в основном в применении ног. Греко-римские борцы используют в основном свою физическую силу, ведь их главной задачей является повалить соперника с помощью мощи верхних конечностей. Однако это не так просто, данный вид единоборств чрезвычайно сложен с технической точки зрения. Следующее отличие вольной борьбы от греко-римской в том, что второй вид подразумевает близкий контакт соперников, которые при падении «сопровождают» противника на ковёр. У борцов греко-римского стиля должны быть развиты верхние конечности для успешного выступления.

Греко-римская и классическая борьба являются синонимами, представляют один и тот же вид единоборств. Эту борьбу ещё называют европейской, французской и т. д. Но самым знаменитым названием считается «борьба греко-римского стиля».

Отличия между вольной борьбой и греко-римской борьбой в активном использовании нижней части тела у одних и категорическом запрете этого действия у других. Основной целью вольников является перевод соперника в партер. Для этого они могут использовать подножки, подсечки и любые другие приёмы, связанные с ногами. Спортсмены классического стиля лишены этой возможности и совершают захваты и броски только с помощью верхних конечностей. Вывод Чем отличается вольная борьба от греко-римской? Различий не очень много, но они есть. Любители спорта не могут прийти к одному мнению по поводу зрелищности этих двух видов борьбы. Одним нравится наблюдать за противостояниями вольников, другие отдают предпочтение борцам греко-римского вида единоборств.

Обобщая всё вышесказанное, необходимо выделить главные различия двух наиболее популярных видов единоборств. Вольная борьба и греко-римская отличия имеют такие: - в вольной борьбе, в сравнении с классической, допускается применение захватов ног противника; - греко-римские борцы применяют в основном мощь верхней части тела для выполнения бросков и захватов; - вольная борьба берёт своё начало в Великобритании, а родиной греко-римской является Древняя Греция; - в СССР классический стиль борьбы был более популярным и развивался намного быстрее, чем вольный.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса и структура системы спортивной подготовки

Срок освоения Программы лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап (начальной подготовки) в возрасте с 10 лет. Максимальный возраст спортсменов по Программе составляет 30 лет, при условии выполнения

контрольно-переводных нормативов, а также стабильных высоких спортивных результатов.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- I этап начальной подготовки – не менее 1 года и до 3-х лет;
- II этап тренировочный – не менее 1 года и до 4-х лет;
- III этап совершенствования спортивного мастерства - до 6-ти лет.
- IV этап высшего спортивного мастерства - до 8-ми лет (при условии стабильных высоких спортивных результатов).

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Алтайского края и Российской Федерации.

Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На **этап (ССМ)** прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** решаются следующие задачи

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, Алтайского края.

II. Нормативная часть.

2.1 Срок реализации программы и этапы освоения программного материала

Продолжительность спортивной подготовки по Программе зависит от успешности освоения тех или иных знаний, умений и навыков по разделам подготовки. Максимальная продолжительность прохождения спортивной подготовки по этапу утверждена федеральным стандартом спортивной подготовки. При условии не сдачи основных контрольно-переводных нормативов спортсмен может быть оставлен на том же этапе спортивной подготовки не более чем один год, а затем при неудовлетворительных результатах освоения программы может быть отчислен с прохождения данной Программы.

Таблица 1

Особенности формирования групп спортсменов с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки)

Этап	Период	Минимальный возраст спортсменов	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 этап - начальной подготовки	до одного года	10	12	20
	свыше одного года	10	12	16
2 этап - тренировочный этап (спортивная специализация)	Начальная специализация	12	10	14
	Углубленная специализация	12	8	12
3 этап - совершенствования спортивного мастерства	до 6 лет	14	4	8
4 этап - высшего спортивного мастерства	до 8 лет	16	2	6

Оценка качества подготовки по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольно-переводных нормативов сформированная на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и включает в себя текущий контроль, промежуточный и итоговый контроль (аттестацию) спортсменов, проводимый самостоятельно Учреждением.

К промежуточной аттестации допускаются спортсмены, освоившие разделы и часть Программы соответствующего этапа спортивной подготовки в полном объеме.

По окончании прохождения спортивной подготовки по каждому этапу Программы, спортсмену выдается документ, образец которого устанавливается самостоятельно Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем разделам Программы.

Итоговая аттестация спортсменов проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов по Программе».

Прохождение спортивной подготовки по Программе ведется на русском языке.

2.2 Тренировочный план

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 21 год, который является её неотъемлемой частью.

Основными формами тренировочных занятий являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика.

Требования к тренировочным занятиям:

1. Цель занятий должна соответствовать общей цели спортивной подготовки на том или ином этапе (периоде) спортивной тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную мораль.

3. Строить занятия, таким образом, чтобы спортсмены сознательно и прочно овладевали технические навыки и развивали двигательные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям спортсменов.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности программ в области физической культуры и спорта сохранения единого пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств спортсменов.

Тренировочный план Программы предусматривает максимальную нагрузку спортсменов, которая варьируется в зависимости от периода спортивной тренировки на том или ином этапе спортивной подготовки.

Тренировочный план разрабатывается на основании федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП), в соответствии с графиками тренировочного процесса в Учреждении и сроков прохождения спортивной подготовки по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную ФССП, в части:

- наименования разделов подготовки;

- учета особенностей подготовки спортсменов, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения спортсменами конкретных знаний, умений и навыков по разделам Программы.

При планировании тренировочного процесса в Учреждении разрабатываются следующие документы:

- тренировочный план;

- квартальные годовые графики распределения часов по месяцам и видам подготовки;

- месячные планы;

- план проведения тренировочного сбора(ов);

- расписание занятий;

- журналы учета занятий;

- дневники самоконтроля спортсменов.

При комплектовании тренировочных групп необходимо руководствоваться возрастом спортсменов, а при планировании объема выполняемой нагрузки в году - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании тренировочного плана составляются графики тренировочного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо

учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам прохождения спортивной подготовки.

На основании Программы и тренировочного плана тренер имеет право разрабатывать рабочие планы (для каждой группы). В рабочем плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение тренировочного года и их уровень.

В штате организации может предусматриваться наличие тренеров по общей физической подготовке и (или) иных специалистов, принимающих участие в комплексной подготовке учащегося.

Тренировочный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам прохождения спортивной подготовки (Приложение 1).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 2).

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач. Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная.

Централизованная форма сборов – это форма организации, когда игроки и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате и решают оперативные задачи.

Децентрализованная форма сборов – это форма организации, когда игроки живут по своим домам, собираются командой для проведения тренировок, а также получают специальные суммы на питание. Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

- а) психологическое воздействие на коллектив;
- б) более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;
- г) более рациональное методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомагнитофона, кинограмм и т.д.).

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составляется смета расходов на проведение сбора, подбирается база, решаются вопросы, связанные с питанием и размещением спортсменов, организуется работа транспорта. Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора. Обычно всеми этими вопросами занимается тренер совместно с инструктором-методистом.

Рекомендуется на сборах оформлять специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, дежурство, расписание тренировочных занятий, часы работы бани, массажной, врача.

Сборы организуют и дисциплинируют спортсменов, что положительно сказывается на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении коллективизма. Но в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов.

Виды сборов и режим работы на специальных сборах различных периодов подготовки

Существует несколько видов сборов:

а) сборы по общефизической подготовке – сборы первого этапа подготовительного периода;

б) сборы по специальной или технико-тактической (соревновательной) подготовке – сборы второго и третьего этапов подготовительного периода;

в) сборы для поддержания спортивной формы – это сборы соревновательного периода;

г) восстановительные (оздоровительные) сборы, которые применяются в переходном периоде.

В зависимости от продолжительности сбора, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Недельный цикл 5-1 (пять дней – тренировочных, шестой – отдых) 4-1 и 3-1. Возможны и другие варианты.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30–40 минут), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивны, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром отдельно в двух подгруппах проводится более сложная работа над совершенствованием приемов и отрабатываются тактические варианты поединка (приложение 2).

2.3. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач спортивной подготовки.

Расчет часа тренировочного занятия приводится в академических часах (45 мин) и охватывает 52 недели годичной подготовки. Организационно-методическая работа тренера проводится в объеме разницы академических и астрономических часов, т.е. 15 мин на каждый час нагрузки.

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

Нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки. В противном случае они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется путем изменения объема и интенсивности упражнений, а также отдыха.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

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

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

2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – спортивные соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Таблица 2

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

2.5 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На I этап начальной подготовки зачисляются спортсмены в возрасте от 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний, а также представившие заявление от родителей (законных представителей).

При приеме на прохождение спортивной подготовки по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с правилами приема, разработанными на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба). Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление спортсменов по годам прохождения спортивной подготовки проводится на основании сдачи установленных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп спортсменов, предусмотренные Программой (табл. 1).

Спортсмены, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, а также физической и иной подготовленности имеют право на освоение Программы по индивидуальному плану, преимущественно на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Срок освоения Программы для спортсменов, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков по основным разделам Программы.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной дисциплине «греко-римская борьба», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП и указанных в таблице 1 настоящей Программы.

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

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

Одним из основных требований к спортсменам является соответствие их индивидуальных психофизических особенностей требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

Таблица 5

Психологические требования к борцам

Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества
Мобилизующе-функциональный	Сенсорно-моторные качества. Волевые, особенно способность к мобилизации воли, упорство, стойкость.

Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки борцов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении **объёмов индивидуальной спортивной подготовки борцов** необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

2.6 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований по спортивной дисциплине «Греко-римская борьба» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля её эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной

целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований по спортивной дисциплине «греко-римская борьба»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиям ФССП Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки (Приложение 3) и требования к обеспечению спортивной экипировкой (Приложение 4)

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком. При формировании количественного состава группы учитываются: - минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; - требования к минимальной и максимальной наполняемости групп

на этапах спортивной подготовки; - соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - спортивные разряды и спортивные звания занимающихся; - возрастные и гендерные особенности развития спортсменов; - результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки; - уровень технического мастерства спортсменов (таблица 1).

2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки становится индивидуальнее с каждым этапом спортивной подготовки, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет не менее 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не менее 70%.

2.9 Структура годичных циклов

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый) Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

2) Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков; создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный),

подводящий, восстановительный и соревновательный. В фехтовании по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В фехтовании в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала фехтования.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико- тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико- тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико- технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров.

III. Методическая часть

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

Весь материал разделен на теорию и практику (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в общеобразовательном учреждении и перевод спортсменов на следующий этап обучения осуществляется по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного тренировочного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного тренировочного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ.**

При организации тренировочных занятий различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные тренировочные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения тренировочных занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной

(способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности борцов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании Программы тренировочных занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности.

Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями спортсменов;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;

5) укреплять здоровье спортсменов, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группу совершенствование спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие спортсмена и проявления качеств, необходимые спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Её средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно

вливают на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высоко уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 3.

Таблица 3

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Росто-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет														
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	-	-	-	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Длина тела						+	+	+	+	+					
Масса тела						+	+	+	+	+					
Сила							+	+		+	+				
Быстрота		+	+	+											
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+						
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+				
Скоростная выносливость												+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+	
Гибкость			+	+	+	+						+	+	+	
Координационные способности					+	+	+	+							
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+					

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка по виду спорта греко-римская борьба четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность борцов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов

подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

Таблица 13

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 14 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

Таблица 14

Зоны интенсивности при воспитании выносливости

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
I — восстановительная	114-132
II — поддерживающая	138-150
III — развивающая	156-168
IV — экономизации	174-186
V — субмаксимальная	186-192
VI — максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Методика определения объема и интенсивности нагрузок борцов

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности (В. И. Сытник, Э. Л. Матвеева), которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Таблица 6

Шкала интенсивности

	Оценка в баллах	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин
Максимальная	8	32	192
	7	30-31	180-186
Большая	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
Средняя	3	24-25	144-150
	4	22-23	132-138
Минимальная	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 с. сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например: 1. Борец выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка $2 \times 10 = 20$ усл. ед.

2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность — 4 балла, нагрузка $8 \times 4 = 32$ усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная борцом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки: 1) минимальная — до 200 усл. ед.,

2) средняя — 200-400 усл. ед.,

3) большая — 400-600 усл. ед.,

4) максимальная — 600-800 усл. ед.

Планирование спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

3.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

Врачебный и биохимический контроль спортсменов, проходящих спортивную подготовку осуществляется на базе БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

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

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

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год на базе БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины».

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется отделением Центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, которое функционирует на базе БОУ СПО «Чебоксарское УОР (техникум)» и БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в БУ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины».

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (см. таблицу 19).

Таблица 19

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	<ul style="list-style-type: none"> • оперативный, • текущий, • этапный 	<ul style="list-style-type: none"> • специализированная нагрузка; • координационная сложность нагрузки; • направленность нагрузки; • величина нагрузки; 	<ul style="list-style-type: none"> • сбор мнений спортсменов и тренеров; • анализ рабочей документации тренировочного процесса;

2	Контроль физической подготовленностью	<ul style="list-style-type: none"> • этапный 	<ul style="list-style-type: none"> • уровень развития физических способностей 	<ul style="list-style-type: none"> • педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; • определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; • тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
3	Контроль над технической подготовленностью	<ul style="list-style-type: none"> • текущий, • этапный 	<ul style="list-style-type: none"> • объём техники; • разносторонность техники; • эффективность техники; • освоенность 	

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 20.

Таблица 20

Система комплексного психологического контроля

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов	Диагностический материал (тесты, анкеты)
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	<ul style="list-style-type: none"> • социально-психологический статус в команде; • направленность личности, ведущие отношения, мотивация; • свойства нервной системы и темперамента 	<ul style="list-style-type: none"> • спортивная ориентация и отбор в команду; • индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; • формирование индивидуального стиля деятельности; • выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> • социометрический статус личности в спортивной команде (Г.Бабушкин, В. Смоленцева; Р. Немов и др.); • направленность и мотивационные тенденции личности (Ю.Орлов; Р. Кеттелл и др.); • структура темперамента и психологические особенности личности (Г. Айзенк; Е. Ильин; В. Русалов и др.); • самооценка личности (Ч. Спилбергер –Ю.

			Ханин; Р. Кеттелл и др). • развитие интеллекта (Р.Кеттелл; Р. Амтхауэр и др.)
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	<ul style="list-style-type: none"> • относительно постоянные конфликты и состояния; • психические процессы и регуляторные функции 	<ul style="list-style-type: none"> • определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; • разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; • выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции 	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика межличностных отношений (Т. Лири; К. Томас и др.); • уровень субъективного контроля (Дж.Роттер; Р. Кеттелл и др.); • оценка суггестивности (О.Елисеев; Р. Немов и др.).
Текущий контроль (ежемесячно)	<ul style="list-style-type: none"> • активность - актуальные эмоциональные состояния 	<ul style="list-style-type: none"> • определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; • экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену 	<ul style="list-style-type: none"> • психо-эмоциональные состояния личности личности – тревожность, усталость, подавленность, депрессия (Г. Айзенк; Люшер; Д. Рикс ; О.Елисеев ; Ж. Тейлор и др.) • диагностика агрессивности Басса-Дарки; Р. Кеттелла и др.
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> • состояния непосредственной психической готовности к действию 	<ul style="list-style-type: none"> • экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности 	<ul style="list-style-type: none"> • мотивация достижений (А. Мехрабиан; Ф. Холпе; Т. Бежанишвили и др.). • опросник Г.Бабушкина с соавторами «Психологическая готовность

			спортсменов к тренировочному и соревновательному процессам» и др.
--	--	--	---

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

3.4.1 Содержание и методика работы по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

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

Задачи на этапе подготовки

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие спортсменов.
2. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Обучение технике греко-римской борьбы.
5. Участие в соревнованиях.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Основные средства:

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

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

Основные направления тренировки: На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

Методика контроля: Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях: Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в

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

Тренировочный этап: Состоит из двух подэтапов – этапа базовой подготовки (начальной спортивной специализации (1-2 год обучения)) и этапа углубленной подготовки (углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения)).

• **Этап базовой подготовки.** Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- 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 основы комплексной многоборной подготовки);
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- Приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

• **Этап углубленной подготовки.** Формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- Совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- Подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;

- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки: Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники греко-римской борьбы: При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в тренировочном процессе и как их исправлять.

Методика контроля: Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

- 1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- 2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

Участие в соревнованиях: Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календарного плана соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства: Формируется из спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактике;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

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

Основные направления тренировки: На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации. На данном этапе больше отводится часов на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности.

Этап высшего спортивного мастерства: формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Основными задачами этого уровня являются:

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

3.4.2 Содержание и методика работы подготовки

Теоретическая подготовка:

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

Тематический план Анти-допинговой программы

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные субстанции	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое	2	1	1

	поведение			
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

Содержание тем:

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты;

кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список,

Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министололками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, в Алтайском крае. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Анализ выступления алтайских борцов на соревнованиях минувшего года.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды

соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в

процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами, коврами).

Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приёмы самостраховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсмена умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением

различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

- **Упражнения для развития силы:** выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
- **Упражнения для развития быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- **Упражнения для развития выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).
- **Упражнения для развития гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
- **Упражнения для развития ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

- **Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.
- **Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- **Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.
- **Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.
- **Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
- **Упражнения для развития координации:** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.
- **Упражнения для развития способности к равновесию**(сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными

движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

• **Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом;

удержания; комбинации захватов рук на ключ. Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

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. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на ковре.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

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

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей

спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Личностное развитие спортсменов - одна из основных задач Учреждения. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у спортсмена способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием спортсменов, вновь поступивших в Учреждение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у спортсменов понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно

сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения борцов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед Учреждением в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- Идеомоторная тренировка.
- Психорегулирующая тренировка.

- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

- Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
- Сбалансированное рациональное питание.
- Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
- Удобная обувь, одежда.
- Водные процедуры (душ, ванны, баня).
- Массаж, спортивные растирки.
- Физиотерапевтические процедуры.

Рекомендации по составлению индивидуальных тренировочных программ

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена на рис. 1.

Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы
Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)
Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)
Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы
Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом)

Рис. 1. Схема разработки индивидуальных тренировочных программ

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основная задача психологической подготовки в спортивной подготовке по греко-римской борьбе - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств борца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение

ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (см. табл.23).

Таблица 23

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p style="text-align: center;">Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>

	<p>восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
3.	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани 	В течение всего периода реализации программы

3.5. Антидопинговые мероприятия.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все

интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном

распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом 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, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 4

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Инструкторская и судейская практика.

Греко-римская борьба как спортивная дисциплина спортивной борьбы представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах теории и методики физической культуры. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в ведении тренировочной работы и спортивном судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, борцы обучаются последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. «Инструктор» обязан правильно назвать техническое или тактическое действие в соответствии с терминологией греко-римской борьбы, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание лиц, проходящих спортивную подготовку, на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. «Инструктор» должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют необходимое представление о методике обучения, а также рационально, правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие «инструктора» в качестве волонтера, секунданта на спортивных соревнованиях у борцов-новичков.

Судейская практика дает возможность борцам, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, а также регулярно участвующим в судействе спортивных соревнований, получить квалификацию «Юный спортивный судья», а в дальнейшем повысить судейскую квалификацию.

Теоретическая подготовка по спортивному судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах) и в тренировочном процессе; судейскую практику лица, проходящие спортивную подготовку, получают на официальных спортивных соревнованиях. Для того, чтобы снизить риск и (или) предупредить ошибочные решения юного спортивного судьи, с ним рядом должен работать в качестве консультанта квалифицированный спортивный судья от I квалификационной категории и выше.

Судейская категория «Юный спортивный судья» присваивается лицам, проходящим спортивную подготовку, от 14 до 16 лет, присваивается организациями по месту жительства кандидата. В ходатайстве должны содержаться сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении квалификационных требований. Срок ее действия заканчивается в 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» присваивается лицам, проходящим спортивную подготовку, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья второй категории» присваивается лицам, проходящим спортивную подготовку, при условии наличия третьей квалификационной категории спортивного судьи, но не ранее чем через 1 год со дня присвоения такой категории или при наличии спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» или «Мастер спорта России».

Первая категория присваивается лицам, проходящим спортивную подготовку, при наличии второй квалификационной категории спортивного судьи, но не ранее чем через 2 года со дня ее присвоения или при наличии спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» или «Мастер спорта России».

Квалификационная категория «Юный спортивный судья» присваивается организациями по ходатайству, заверенному печатью и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований.

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления г.Барнаул по представлению, заверенному печатью и подписью руководителя региональной спортивной федерации.

К представлению прилагаются следующие документы:

а) заверенная печатью и подписью руководителя региональной спортивной федерации копия карточки учета;

б) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства кандидата, а при его отсутствии - копии страниц паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации, содержащих сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), органе, выдавшем документ, дате окончания срока действия документа;

в) копия удостоверения «Мастер спорта России международного класса» или «Мастер спорта России» (при необходимости);

г) 2 фотографии размером 3х4 см.

Таблица 5

Содержание инструкторской и судейской практики

	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ	ВСМ
выполнение заданий по построению и перестроению группы	+	+	+	+	+	+
проведение разминки	+	+	+	+	+	+
составление комплекса общеразвивающих	+	+	+	+	+	+

упражнений						
выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях	+	+	+	+	+	+
проведение подготовительной и заключительной части тренировки		+	+	+	+	+
составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение тренировочных занятий		+	+	+	+	+
выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря на официальных спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+
проведение занятий по совершенствованию общей, физической и специальной подготовке					+	+
составление конспектов тренировочных занятий					+	+
составление положения об официальных спортивных соревнованиях					+	+

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: - вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте; - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К тренировочному процессу допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике

травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

7. Во избежание ситуаций на тренировочных занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года от медицинского работника Учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер и спортсмены должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На тренировочных занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, не координированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий греко-римской борьбой спортсмены и тренеры должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время тренировочных занятий тренер должен поставить в известность руководителя Учреждения.

12. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

13. Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2. Перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 16-19 ° С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

8. Спортсмены, опоздавшие к началу тренировочного занятия, не допускаются на него.

9. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, для принятия профилактических мер (освобождение от тренировочного занятия, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения.

2. Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера.

3. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между спортсменами одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная, греко-римская и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках, атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На тренировочных занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

12. Тренер должен учитывать состояние спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

13. Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

1. После окончания тренировочного занятия тренер должен проконтролировать организованный выход спортсменов из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании тренировочных занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При несчастных случаях со спортсменами (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и

др.) тренер должен немедленно прекратить тренировочные занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсменов для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации Учреждения.

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (греко-римская борьба) представлена в таблице 7.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (греко-римская борьба)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Скоростные способности

Под **скоростными способностями** спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных качеств составляет его основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемой мышцей.

Мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Один из них позволяет укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера – игры.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий, мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

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

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

Под **двигательно-координационными способностями** понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

В процессе подготовки спортсмен выполняет высокие объемы тренировочных нагрузок в детском и юношеском возрасте в греко-римской борьбе могут только хорошо физически развитые спортсмены с высокими функциональными природными данными, имеющие определенное морфологическое строение тела.

Процесс отбора в греко-римской борьбе может быть разделен на три относительно самостоятельных этапа:

- I этап – определение спортивной ориентации начинающего по виду греко-римская борьба с учетом его индивидуальных данных и перспектив дальнейшего развития. На этом этапе ведущими факторами отбора являются: уровень работоспособности, силовые показатели, психологический тип личности, размеры и пропорции тела, склонность к формированию специфических ощущений (чувства воды, лодки, темпа, ритма, дистанции и т.п.), а также рост родителей, их спортивные показатели в прошлом;

- II этап – определение уровня спортивной пригодности борца греко-римского стиля. На этом этапе учитываются следующие показатели: состояние здоровья, антропометрические данные, динамика спортивных результатов, проявление уровня специфической работоспособности и специфических ощущений, а также дисциплинированности занимающегося, систематичность посещения занятий, успехи в школе;

- III этап – отбор наиболее одаренных борцов. Кандидат рассматривается на основе модельных характеристик лучших спортсменов (возраст, спортивный стаж, рост, весовые показатели, функциональные возможности, тип высшей нервной деятельности).

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 8.

Таблица 8

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе								
	1 этап – НП			2 этап - Т				3 этап- ССМ	4 этап- ВСМ
	год освоения программы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контрольные испытания по ФП (№ календарного месяца)	5	9/5	9	9/5	9/5	9/5	9	9	9
Классификационные соревнования	весь период по отдельному графику								
Промежуточная аттестация			май				май		
Итоговая аттестация (экзамен)								май-июнь	май-июнь

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов.

Сроки проведения контрольно-переводных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации, по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении спортсменов осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением тренерского совета и согласованы с администрацией Учреждения.

Комплексы контрольных заданий и (или) упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы спортсменам формируются исходя из требований федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации по оценке результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода спортсменов в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) и 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства), 4 этапе (высшего спортивного мастерства) представлены в таблице.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена (личную карточку), которая хранится в Учреждении.

Приемно-переводные контрольные нормативы по ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши		
баллы		3	4	5
Быстрота	Бег на 30 м (с)	не более 5,8	5,6	5,4
	Бег 60 м (с)	не более 9,8	9,6	9,4
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 7,8	7,6	7,4
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	не более 1,23	1,21	1,19
	Бег 800 м (мин., с)	не более 3,20	3,18	3,16
	Бег 1500 м (мин, с)	не более 7,50	7,48	7,46
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	не менее 2	4	6
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (с)	не менее 2	4	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 15	13	11
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад(м)	не менее 4,5	4,7	4,9
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	не менее 3,5	3,7	3,9
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	не менее 8	10	12
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	не менее 2	4	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 150	155	160
	Прыжок в высоту с места (см)	не менее 40	45	50
	Тройной прыжок с места (м)	не менее 4,8	5,0	5,2
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	не менее 3	5	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	не менее 10	12	14

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	не менее 4	6	8
---	------------	---	---

Для перевода на 2 год прохождения спортивной подготовки на начальном этапе спортсмен должен освоить не менее 50% контрольных упражнений по разделам подготовки (на 3 балла), на 3 год прохождения спортивной подготовки на начальном этапе - 66 % (на 3 балла), а для перевода на тренировочный этап спортсмен должен освоить 100 % контрольных тестов программного материала (минимум на 3 балла).

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши		
баллы		3	4	5
Быстрота	Бег на 30 м (с)	не более 5,6	5,4	5,2
	Бег 60 м (с)	не более 9,6	9,4	9,2
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 7,6	7,4	7,2
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	не более 1,21	1,19	1,17
	Бег 800 м (мин., с)	не более 3,10	3,05	3,00
	Бег 1500 м (мин, с)	не более 7,40	7,20	7,00
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	не менее 4	6	8
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	не менее 16	18	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 20	22	24
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад(м)	не менее 6	8	10
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	не менее 5,2	5,4	5,6
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	не менее 2	4	6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160	165	170

качества	Прыжок в высоту с места (см)	не менее 40	45	50
	Тройной прыжок с места (м)	не менее 5	7	9
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	не менее 4	6	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	не менее 10	12	14
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	не менее 6	8	10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Комплекс контрольных упражнений для тренировочного этапа		

Для перевода на 2 год прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортсмен должен освоить не менее 50% контрольных упражнений по разделам подготовки Программы (на 3 балла), на 3 год прохождения спортивной подготовки тренировочного этапа 66 % (на 3 балла), а на 4 год прохождения спортивной подготовки 80-85 % контрольных упражнений (на 3 балла). Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен освоить 100 % программного материала (на 3 балла).

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и завершения обучения на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши		
баллы		3	4	5
Быстрота	Бег 30 м (с)	не более 5,4	5,2	5,0
	Бег 60 м (с)	не более 9,4	9,2	9,0
	Бег 100 м (с)	не более 14,4	14,2	14,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 7,6	7,4	7,2
	Максимальный поворот в выпрыгивании (град.)	не менее 390	395	400
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	не более 1,16	1,14	1,12
	Бег 800 м (мин., с)	не более 2,48	2,44	2,40
	Бег 1500 м (мин, с)	не более 7,00	6,30	6,00

	Бег на 2000 м (мин., с)	не менее 10,0	9,30	9,00
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (мин., с)	не более 5,48	5,44	5,40
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	не менее 6	8	10
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	не менее 20	22	24
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 40	45	50
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад(м)	не менее 7	9	11
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	не менее 6,3	6,1	5,9
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	не менее 2	4	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180	185	190
	Прыжок в высоту с места (см)	не менее 47	49	51
	Тройной прыжок с места (м)	не менее 6	8	10
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	не менее 5	7	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	не менее 14	16	18
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	не менее 9	11	13
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Комплекс контрольных упражнений для этапа совершенствования спортивного мастерства		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	наличие		

Для завершения прохождения спортивной подготовки по Программе спортсмен переводится на этап высшего спортивного мастерства и он должен ежегодно выполнять 100% контрольных упражнений по разделам подготовки Программы (на 3 балла).

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое	Контрольное упражнение	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	------------------------	--------------------------------

физическое качество	баллы	Юноши		
		3	4	5
Быстрота	Бег 30 м (с)	не более 5,2	5,2	5,0
	Бег 60 м (с)	не более 8,8	8,8	8,8
	Бег 100 м (с)	не более 13,8	13,7	13,7
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 7,1	7,0	7,0
	Максимальный поворот в выпрыгивании (град.)	не менее 450	450	450
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	не более 1,14	1,14	1,14
	Бег 800 м (мин., с)	не более 2,44	2,44	2,40
	Бег 1500 м (мин, с)	не более 6,20	6,10	6,10
	Бег на 2000 м (мин., с)	не более 10,0	9,30	9,00
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (мин., с)	не более 5,32	5,31	5,30
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	не менее 8	8	10
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	не менее 27	27	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 48	49	50
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад(м)	не менее 9	9	11
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	не менее 8	8	9
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	не менее 6	6	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 200	200	200
	Прыжок в высоту с места (см)	не менее 52	53	53
	Тройной прыжок с места (м)	не менее 6,2	8	10
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	не менее 8	8	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	не менее 18	19	19
	Подъем туловища, лежа на спине за	не менее 11	12	13

	20 с (кол-во раз)			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Комплекс контрольных упражнений для этапа совершенствования спортивного мастерства		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	наличие		

Для завершения прохождения спортивной подготовки по Программе спортсмен должен освоить не менее 100% разделов подготовки и иметь спортивное звание (на 3 балла).

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный этап

1. Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

2. Перевороты с моста.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

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

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

4. Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

2. Перевороты с моста.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

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

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

4. Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).
- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

5. Десять бросков манекена подворотом.

- оценка «5» - захват манекена на согнутых ногах с одновременным поворотом к нему спиной, отрыв манекена от ковра и падение с ним на ковер;
- оценка «4» - в момент подворота атакующий отклоняется на манекен;
- оценка «3» - прием проводится с прямых ног, атакующий далеко выводит таз за манекен.

6. Броски манекена подворотом за 20 секунд.

- оценка «5» - захват манекена на согнутых ногах с одновременным к нему спиной, отрыв манекена от ковра и падение с ним на ковер, также не снижается качество выполнения технико-тактических действий;
- оценка «4» - в момент подворота атакующий отклоняется на манекен, а также наблюдаются незначительные ошибки в качестве выполнения технико-тактических действий;
- оценка «3» - прием проводится с прямых ног, атакующий далеко выводит таз за манекен, а также наблюдаются грубые ошибки в качестве выполнения технико-тактических действий.

7. Десять бросков манекена прогибом.

- оценка «5» - плотное прижимание манекена к себе, мощный подбив и бросок с разворотом на ковер;
- оценка «4» - нет плотного прижимания манекена к себе, слишком высокий захват;
- оценка «3» - при подбиве атакующий падает на колени вперед или поднимается на носки, ранний или поздний разворот.

8.Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита-прием;
 - б) прием-контрприем-контрприем;
 - в) прием в стойке-прием в партере.
- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняется четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
 - оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
 - оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

4.3 Описание тестов по оценке уровня теоретической подготовленности

Контрольный тест №1

Вариант 1

1.Наиболее значимые темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

2.При использовании силовых упражнений величину отягощений дозирую количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);

- 3) весовой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

3. Укажите, в какой из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
- 3) потягивания;
- 4) бег с переходом на ходьбу;
- 5) ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- 6) прыжки;
- 7) поочередное напряжение и расслабление мышц;
- 8) бег в спокойном темпе.

1) Комплекс - 1,2,3,4,5,6,7,8

2) Комплекс - 7,5,8,6,2,3,1,4

3) Комплекс - 3,7,5,8,1,2,6,4,1

4) Комплекс - 3,1,2,4,7,6,8,4

4. Дайте определение понятию «Рациональное питание»:

- 1) это питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма;
- 2) это периодическое, через определенные промежутки времени, введение пищи в оптимальном количестве и соотношении;
- 3) это периодическое, через определенные промежутки времени, введение пищи в оптимальном количестве и соотношении, полностью восстанавливающее энергетические затраты организма.

5. Дайте определение понятию «Сбалансированное питание»:

- 1) питание, которое обеспечивает все физиологические потребности организма;
- 2) питание, которое обеспечивает поступление достаточного количества пищевых веществ в оптимальном соотношении;
- 3) питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма и обеспечивает поступление пищевых веществ в достаточном количестве и оптимальном их соотношении.

6. Что такое «Режим питания»:

- 1) процентное распределение по приемам пищи;
- 2) принятие пищи в определенные часы;
- 3) принятие пищи через оптимальные промежутки времени;
- 4) рациональное распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи.
- 5) принятие пищи в соответствии с нормами физиологических потребностей.

7. Укажите энергетическую ценность 1 г белка:

- 1) 4,0 ккал
- 2) 3,5 ккал
- 3) 4,2 ккал

8. Максимальным жиросжигающим эффектом обладают нагрузки (укажите два варианта ответа):

- 1) силовые;
- 2) скоростно-силовые;
- 3) анаэробно (выше уровня порога анаэробного обмена (ПАНО));
- 4) анаэробные высокой интенсивности длительностью до 30 минут;
- 5) аэробные средней интенсивности длительностью свыше 30 минут.

9. Мерой анаэробной работоспособности организма является (укажите несколько правильных ответов):

- 1) ЖЕЛ
- 2) O_2D (кислородный долг)
- 3) уровень лактата
- 4) ПАНО (порог анаэробного обмена)
- 5) МПК (максимальное потребление кислорода)

10. Что понимается под закаливанием:

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

11. Система движение, объединенная двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой.

12. Какова структура урочных форм занятий:

- 1) вводная, разминочная, восстановительная части;
- 2) подготовительная, основная, заключительная части;
- 3) организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

13. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- 1) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- 2) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- 3) способность сохранять заданные параметры работы.

14. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- 1) измерение уровня развития основных физических качеств;
- 2) измерение роста и веса;
- 3) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

15. Чем характеризуется утомление:

- 1) отказом от работы;
- 2) временным снижением работоспособности организма;
- 3) повышенной ЧСС.

Вариант 2

1. Спортивная тренировка-это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

2. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 1) 100-110 уд/мин;
- 2) 130 уд/мин;
- 3) 150-160 уд/мин.

3. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) с создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) разучивания общеподготовительных упражнений.

4. Физические упражнения- это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) такие двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 3) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

5. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) углеводы и витамины;
- 3) жиры и минеральные элементы.

6. Назовите элементы здорового образа жизни:

- 1) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- 2) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;
- 3) все перечисленное.

7. Оценка физического развития производится методами (*выберите несколько правильных ответов*):

- 1) соматоскопии;
- 2) методом стандартов, индексов, профилей;
- 3) антропометрии;
- 4) калиперометрии;
- 5) корреляции.

8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- 1) двигательная реакция;
- 2) скоростные способности;
- 3) скоростно-силовые способности;
- 4) частота движений.

9. Основное специфическое средство физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

10. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

11. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

12. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

13. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:

- 1) максимальной силы;
- 2) скоростной силы;
- 3) силовой выносливости;
- 4) все ответы верны.

14. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

15. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

Вариант 3

1. «Чистая победа» по греко-римской борьбе определяется:

- а) пат;
- б) накаут;
- в) вазари;
- г) «туше».

2. Максимальная оценка по греко-римской борьбе выносится:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

3. Самый высокий уровень соревнований по греко-римской борьбе:

- а) чемпионат мира;
- б) чемпионат федерального округа;
- в) Олимпийские игры;
- г) Кубок мира;

4. В каком году греко-римская борьба была включена в программу Олимпийских игр:

- 1) 1904;
- 2) 1908;
- 3) 1896;
- 4) 1900;

5. Самая продолжительная схватка в истории Олимпийских игр по греко-римской борьбе продолжалась:

- 1) 10.15 ч;
- 2) 9.35 ч;
- 3) 8.40 ч;
- 4) 7.10 ч;

6. Где был проведен первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе:

- 1) Мадрид;
- 2) Лондон;
- 3) Париж;
- 4) Вена;

7. Минимальная оценка в греко-римской борьбе:

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 4;
- 4) 1;

8. В каком году была основана международная федерация борьбы «FILA»:

- 1) 1910;
- 2) 1914;
- 3) 1912;
- 4) 1916;

9. Сколько борцов участвовало в первом Всероссийском чемпионате в г. Петербурге:

- 1) 8;
- 2) 12;
- 3) 14;
- 4) 10;

10. Какой прием запрещен в греко-римской борьбе:

- 1) Бросок зацепом;
- 2) бросок прогибом;
- 3) Бросок вращением;
- 4) Бросок наклоном ;

11. Кто является первым абсолютным чемпионом России по греко-римской борьбе:

- 1) И. Поддубный; 3) Г. Геккеншмидт;
2) А. Шмелинг; 4) И. Лебедев;

12. Современное название международной федерации борьбы:

- 1) "FILA"; 3) "UWW";
2) "FIFA"; 4) "НХЛ";

13. Первое название греко-римской борьбы в России

- 1) Французская борьба; 3) Немецкая борьба;
2) Классическая борьба; 4) Греческая борьба;

14. Размер борцовского ковра:

- 1) 12x12; 3) 10x10;
2) 9x9; 4) 11x11;

15. Сколько раз А. А. Карелин выиграл Олимпийские игры:

- 1) 2; 3) 1;
2) 3; 4) 4.

Ответы

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№1	2	1	3	1	3	5	1	5	2,3	2	1	2	2	1	2
№2	2	3	1	2	1	3	2,5	2	1	1	4	1	2	2	3
№3	4	2	3	3	1	4	4	3	1	1	2	3	1	1	2

Методические указания по организации промежуточной аттестации спортсменов

Общие положения

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по разделам подготовки. Форма проведения промежуточной аттестации определяется тренировочным планом Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации спортсменов

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность прохождения спортивной подготовки в течение полугодия и тренировочного года в виде контроля знаний, умений и навыков спортсменов по разделам подготовки.

Контроль осуществляется через следующие виды промежуточной аттестации (таблица 13).

Основными принципами системы оценивания, форм и порядка промежуточной аттестации, а также интерпретации полученных результатов спортсменов являются:

- критериальность, основанная на сформулированных в ФССП требованиях к оценке планируемых результатов. Критерии вырабатываются на тренерском совете;

- уровневый характер оценки, заключающийся в разработке средств контроля с учетом базового и повышенного уровней достижения спортивных результатов;

- суммативность оценки, фиксирующая возможность суммирования результатов;
- приоритетность самооценки спортсмена, которая должна предшествовать оценке тренера;
- гибкость и вариативность форм и процедур оценивания спортивных результатов;
- адресное информирование спортсменов и их родителей (законных представителей) о целях, содержании, формах и методах оценки на родительских собраниях;
- информированность спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижению уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов спортсменов;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсменов с результатами тестирования, сообщение ему или родителям (законным представителям) соответствующей информации с учетом принципа «не навреди!»;
- решение этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с темпами и знаний об особенностях их применения.

Оценочные шкалы

Успешность освоения спортсменами разделов программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (греко-римской борьбе) оценивается по системе «зачтено – не зачтено» или в форме балльной отметки. В личном деле учащегося выставляется оценка «зачтено – не зачтено». Перевод в балльную шкалу осуществляется по соответствующей схеме (таблица 13).

Таблица 13

Уровень освоение знаний, умений и навыков учащимися
по разделам подготовки

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале	Отметка в системе «зачтено - не зачтено»
90-100%	высокий	«5»	зачтено
66 -89%	повышенный	«4»	зачтено

50 -65 %	средний	«3»	зачтено
меньше 50%	ниже среднего	«2»	не зачтено

В журнале учета работы тренера ставится оценка «3» (зачтено) или «н/з» (не зачтено).

Решение об условиях проведения промежуточной аттестации утверждается локальным нормативным актом Учреждения.

При проведении практической работы по оцениванию знаний, умений и навыков по разделам подготовки, требующих практических умений промежуточная аттестация организуется в форме мониторинга результатов подготовленности в два этапа (май, сентябрь).

С целью предварительной готовности спортсменов к сдаче промежуточной аттестации может проводиться рубежный (полугодовой контроль) в рамках часов на реализацию разделов Программы.

Формат проведения промежуточной аттестации – очный. Время проведения определяется характеристиками того или иного вида нормативов. Общее время проведения промежуточной аттестации учебной группы – не более 45 минут по каждому разделу подготовки.

Промежуточная аттестация входит в объем часов, выделенных на разделы подготовки.

Информация о численных показателях нормативов доводится до сведения спортсменов в начале освоения программы спортивной подготовки и размещается на официальном сайте образовательной организации.

При проведении промежуточной аттестации по оценке знаний, умений и навыков по теоретическому разделу программы используется устный опрос.

Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

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

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

В практике спорта выделяют:

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

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной

деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости), медико-биологический (2 раза в год) и соревнований (согласно Единому календарному плану).

Текущий контроль – проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке. Определение медико-биологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Текущий контроль проводится тренерами Учреждения в процессе беседы, наблюдения и т.д.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль проводится за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Контроль знаний, умений и навыков в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировочного занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от спортсмена.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог).

В целом оперативный, текущий и этапный контроль служат для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной

спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качеством.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат).

На определенном этапе совершенствования техники движений необходимо контролировать ее освоенность. Стабильность результатов и значений основных биомеханических характеристик упражнения будет свидетельствовать об их освоенности.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

Оценка психологического состояния - оценка психической готовности к соревнованиям (настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность и т. д.).

Специальную физическую и спортивную подготовленность лучше всего оценивать по разрядным нормам спортивной квалификации, разрядным требованиям. Это позволяет каждому спортсмену сопоставить свои достижения с достижениями других спортсменов. Спортивная классификация предусматривает систематическое поддержание и повышение приобретаемой спортсменом квалификации. Периодически нормы и требования Единой спортивной классификации усложняются, стимулируя тем самым совершенствование методики тренировки, спортивной техники, тактики и таким образом содействуя росту спортивного мастерства.

Следовательно, выполнение норматива, разрядных требований может служить интегральным тестом, мерилем уровня специальной физической подготовки в данном виде спорта.

Однако в процессе спортивной тренировки часто возникает необходимость текущего контроля и самоконтроля состояния спортивной подготовленности, включающей различные ее компоненты. Для самоконтроля пригодны простейшие тесты и контрольные упражнения, не требующие специального оборудования и предварительной подготовки. Кроме того, следует иметь в виду, что оценке при самоконтроле могут быть подвергнуты только отдельные стороны, физические качества, имеющие важное значение в структуре специальной физической подготовки.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими, психологическими методами проводят соответствующие специалисты: медики, биохимики, физиологи, психологи.

Оценка здоровья - это количественная и качественная характеристика здоровья с использованием интегрального показателя, выраженного в баллах или процентах с учетом комплекса критериев, характеризующих состояние основных функциональных систем организма.

Уровень здоровья - обобщенный (интегративный) количественный показатель, представляющий собой координату на универсальной шкале (еще окончательно не разработанной) всевозможных оценок здоровья от 100% (идеальное здоровье) до 0 (смертельный исход).

Необходимо четко представлять, что такое качество здоровья - это наличие некой совокупности свойств организма, характеризуемой такими показателями как, например, благоприятная наследственность, хорошее самочувствие, трудоспособность без ограничений, высокая работоспособность, высокая адаптивность, психическая уравновешенность, коммуникабельность и др.

В настоящее время в основу современной оценки состояния здоровья положены:

а) три группы факторов, обуславливающих здоровье:

1) наличие патологического признака или болезни в семье, в роду и степень его влияния на уровень здоровья (генеалогический анамнез).

2) особенности онтогенеза (биологический анамнез),

3) условия роста и развития ребенка (социально-средовой анамнез).

б) пять критериев, характеризующих здоровье:

1) физическое развитие и степень его гармоничности (определение массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей).

2) нервно-психическое развитие.

3) уровень резистентности (сопротивляемости) организма, определяют по кратности острых заболеваний за прошедший год.

4) функциональное состояние организма и поведенческие реакции, определяют по показателям: частоты сердечных сокращений и дыхательных движений, уровня артериального давления и гемоглобина в периферической крови, и т.д.

5) хронические заболевания или врожденные пороки развития.

В зависимости от характеристик критериев здоровья и наличия факторов риска выделяют 5 групп здоровья дети (С.М. Громбах, 1982).

I группа — здоровые, не имеющие отклонений по всем шести критериям, то есть здоровые дети с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, не имеющих уродств, увечья, функциональных отклонений;

II группа - дети с фактором риска возникновения патологии различных органов и систем, а также имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, измененную резистентность, у которых отсутствуют хронические заболевания.

III, IV, V группы - дети с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, субкомпенсации, декомпенсации соответственно.

Сравнивая классификацию состояний организма, предложенной еще тысячу лет назад Авиценной, с современной классификацией, можно соотнести следующие уровни здоровья:

- I — тело здоровое до предела (I гр);
- II — здоровое, но не до предела (IIa);
- III — не больное и не здоровое (IIб);
- IV — легко воспринимающее нездоровье (III гр);
- V — плохо воспринимающее нездоровье (IV гр);
- VI — больное до предела (V гр).

Таким образом, контролируя основные показатели подготовки (общая, специальная, техническая, тактическая, теоретическая и т.д.) можно в известной мере судить о спортивной подготовленности спортсмена в целом.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1 Список литературы

Основная литература:

1. Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ В. А. Абраменко.- Малаховка, 2013.- 25 с.
2. Греко-римская борьба. Вольная борьба: спорт.термины/ под ред. А. П. Купцова.- Элиста: [б. и.], 2010.- 32 с.
3. Греко-римская борьба: пример.программа спорт. подготовки для детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ авт.-сост.: Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных.- М.: Сов.спорт, 2008.- 272 с.
4. Закиров Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Д. Р. Закиров.- Набережные Челны, 2013.- 23 с.
5. Захаров Ф.Е. Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Ф. Е. Захаров.- СПб., 2013.- 25 с.
6. Крикуха Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе: учеб.пособие/ Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.- 150 с.
7. Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учеб. пособие по дисциплине «Теория и методика избр. вида физкульт. -спорт. деятельности (борьба)» для

студентов направления 034300.62 "Физ. культура"/ Ю. Ю. Крикуха; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.- 136 с.

8. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование: учеб.пособие для студентов вузов по специальности 032101 - Физ. культура и спорт/ А. С. Кузнецов.- М.: Физическая культура, 2012.- 112 с.

9. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография/ А. С. Кузнецов, Ю. Ю. Крикуха.- М.: ФЛИНТА [и др.], 2012.- 128 с.

10. Михеев А.А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте (биологическое и педагогическое обоснование дозированноговибротренинга): монография/ А. А. Михеев.- М.: Сов.спорт, 2011.- 616 с.- Библиогр.: с. 581-612

11. Михеев А.А. Техническая подготовка юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей их соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ А. В. Мишин.- М., 2011.- 21 с.

12. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений/ М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Сов.спорт, 2014.- 108 с.

Дополнительная литература:

13. Беланов А.Э., Беланова О.А., Кузнецов В.Б. Спортивная борьба в физической культуре/ А.Э.Беланов, О.А. Беланова, В.Б. Кузнецов: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2003. - 27 с. // URL: <http://window.edu.ru/resource/473/59473/files/mar04063.pdf> (дата обращения: 09.11.2015 г.)

14. Борьба греко-римская: учеб.для СДЮШОР, спорт. фак., пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва/ под ред. Ю. А. Шулики.- Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 796 с..-(Образоват. технологии в массовом и олимп.спорте)

15. Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В.Гаськов, В.А.Кузьмин. - Красноярск: КрасГУ, 2002. - 103 с. // URL: <http://window.edu.ru/resource/627/26627/files/krasu175.pdf> (дата обращения: 09.11.2015 г.)

16. Греко-римская борьба: пример.программа спорт. подготовки для детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ авт.-сост.: Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных.- М.: Сов.спорт, 2004.- 270 с.

17. Греко-римская борьба: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культ./ под ред.: А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой.- М.: Терра-Спорт:Олимпия PRESS, 2005.- 253 с.
18. Грузных Г.М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе: учеб. пособие/ Г. М. Грузных; Омский ин-т физ. культуры.- Омск: [б. и.], 1990.- 73 с.
19. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В.Калмыков, А.С.Сагалеев, Б.В. Дагбаев - Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2007. - 204 с. // URL: <http://window.edu.ru/resource/616/50616/files/bsu06.pdf> (дата обращения: 09.11.2015 г.)
20. Крикуха Ю.А. Греко-римская борьба: Основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов: учеб. пособие/ Ю. А. Крикуха, Г. М. Грузных; Сибирская гос. акад. физ. культуры.- Омск: Изд-во СибГАФК, 1999.- 71 с.
21. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: монография/ О. М. Мирзоев.- М.: Спортакадемпредс, 2000.- 202 с..-(Наука - спорту)

5.2 Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://www.wrestrus.ru/>;
- Официальный сайт FILA - <http://www.fila-official.com>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>;
- Фото-сайт о борьбе - <http://www.wrestlingarena.info>;
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

Тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	НП	НП	НП	Т	Т	Т	Т	ССМ	ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	---	---
Теоретическая подготовка	16	29	29	42	42	81	81	110	101
Психологическая подготовка	2	4	4	8	8	14	14	20	16
Общая физическая подготовка	165	177	177	162	162	197	197	145	530
Специальная физическая подготовка	50	85	85	131	131	240	240	335	283
Технико-тактическая подготовка	75	130	130	180	180	270	270	510	450
Восстановительные мероприятия	-	26	26	56	56	156	156	204	150
Инструкторская и судейская практика	-	5	5	13	13	30	30	44	34
Участие в соревнованиях	4	10	10	32	32	52	52	88	100
Итого часов в год	312	468	468	624	624	1040	1040	1456	1664

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т	НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы спортсменов на этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы спортсменов на этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Приложение 3

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8

21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Приложение 4

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1