

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15**

**им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБУ РО «СШОР № 15 им. В.И. Алексеева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Бессонов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба**

**Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 145

Срок реализации программы на этапах (для лиц в возрасте 10-21 года):

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочном – 4 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,**

**г. ШАХТЫ, 2016**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 3 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 8 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………… | 15 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 61 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 66 |
| VI. | ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 | 68 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

 программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

 спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

 спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

 федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

 Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России. Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

 единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

 планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

 подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

 Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее - Учреждение) осуществляет деятельность с 1997 года, в настоящее время является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, тип – бюджетное учреждение, вид – государственное учреждение. Предметом деятельности и целями создания Учреждения является оказание государственных услуг, выполнение государственных работ в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 30 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в сфере физической культуры и спорта, содействие проведению государственной политики в области физической культуры и спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ростовской области по видам спорта.

 В соответствии с Уставом к основным видам деятельности Учреждения относятся:

 - реализация программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, многоборья, игровые, стрелковые виды спорта и спортивные единоборства.

 - осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

 - оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: сестринскому делу, сестринскому делу в педиатрии; при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре и спортивной медицине, организации и здравоохранения и общественному здоровью.

 - обеспечение участия спортсменов ГБУ РО, а также тренеров и иных специалистов в спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом ГБУ РО.

 В учреждении работают 7 Заслуженных тренеров СССР и России, 12 Отличников физической культуры и спорта, 16 тренеров имеют высшую категорию. За годы работы, Учреждением подготовлены 10 мастеров спорта международного класса, 32 мастеров спорта России, 184 кандидатов в мастера спорта, 256 спортсмена первого спортивного разряда и 3 595 спортсмена массовых разрядов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Минспорта России от 12 мая 2014 г. ).

* 1. Характеристика вида спорта.

Греко-римская борьба – олимпийский вид спорта, европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от [вольной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

16 декабря 2013 года FILA анонсировала весовые категории, в которых борцы будут выступать на Олимпийских играх 2016 года:

 до 59 кг, до 66 кг, до 75 кг, до 85 кг, до 98 кг и 98-130 кг.

На всех остальных соревнованиях, кроме олимпийских игр, будут включены ещё две категории: до 71 и 81 килограммов

По данным на 1 января 2013 года греко-римская борьба на территории Ростовской области культивировалась в 31 учреждении, в том числе в 7 специализированных (СДЮСШОР, ДЮСШ). В системе спортивных учреждений, на этапах спортивной подготовки занималось 4277 человек, из них: на спортивно-оздоровительном этапе 610 человек, на этапе начальной подготовки 1857 человек, на тренировочном этапе 1755 человек, совершенствования спортивного мастерства – 53 и на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека. Данные о численности занимающихся видом спорта дзюдо на этапах спортивной подготовки представлены на **Гистограмме 1**. За 2012 г. в области было подготовлено 1957 спортсмена-разрядника, из них: 1769 массовые разряды, 109 первый разряд, 78 - КМС, 1 - МС.

**Гистограмма 1.** Данные о численности занимающихся греко-римской борьбой на этапах спортивной подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР Ростовской области (2011, 2012 годы)

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта греко-римская борьба, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта греко-римская борьба; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

На тренировочном этапе: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики;

выполнение, подтверждение спортивного звания КМС.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям греко-римской борьбой детей, подростков, юношей, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к греко-римской борьбе и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

* 1. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки борцов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения;

план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

 единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба, представлены в **таблице 1**.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный | 4 | 12 | 10-12 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-7 |
| Высшего спортивного мастерства  | Без ограничений | 16 | 1-4 |

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и требованиям настоящей Программы.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка борцов включает следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба представлено в **таблице 2**.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Этапсовершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| ОФП % | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | 31-39 |
| СФП % | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка % | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | 25-32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка % | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия % | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика % | - | 0.5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях % | 0.5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | 5-7 |

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта греко-римская борьба в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта греко-римская борьба ;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта греко-римская борьба;

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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта греко-римская борьба представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 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 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении. Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки борцов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки – 312-468 часов, тренировочный этап – 624-1040 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1664часов;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 10 лет - на этапе начальной подготовки, 12 лет – на тренировочном этапе, 14 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 16 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Предельные тренировочные нагрузки. Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей борца. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **таблице 4**.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке борцов в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 | 728 |

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта дзюдо приведены в **таблицах 5, 6**.

**Таблица 5.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 |
| Основное спортивное оборудование и инвентарь |
| Ковер борцовский 12х12м. | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| Весы до 200 кг. | штук | 1 |
| Гантели массивные от 0.5 до 5кг. | комплект | 3 |
| Гири спортивные 16,24,32 кг. | комплект | 1 |
| Гонг боксерский | штук | 1 |
| Доска информационная | штук | 1 |
| Зеркало 2х3м. | штук | 1 |
| Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| Кушетка массажная | штук | 1 |
| Лонжа ручная | штук | 2 |
| Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| Маты гимнастические | штук | 18 |
| Медицинболы (от 3 до 12 кг.) | штук | 18 |
| Мяч баскетбольный |  |  |
| Мяч футбольный | штук | 2 |
| Насос для накачивания мячей | штук | 1 |
| Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| Урна- плевательница | штук | 1 |
| Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Таблица 6.** Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный этап | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| Коли-чество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Обувь  |  |  |
| Борцовки (обувь) | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Одежда |
| Костюм ветрозащитный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Костюм разминочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кроссовки для зала | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кроссовки легкоатлетические | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Трико борцовское | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба указаны в **таблице 7**.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 12-15 | Без разряда, нормативы ОФП |
| Тренировочный | 10-12 | Без разряда, нормативы ОФП, обязательная техническая подготовка |
| Совершенствования спортивного мастерства | 4-7 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 1-4 | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
		1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, греко-римской борьбы и других спортивных единоборств, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Борцы выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные схватки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или контрольной схватки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы;

календаря спортивных соревнований.

* + 1. Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.

Тренер обязан:

Осуществлять дополнительное физкультурное образование средствами греко-римской борьбы, развивать их творческую деятельность;

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;

организовывать участие занимающихся в соревнованиях по греко-римской борьбе, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Учащиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба подробно представлены в Нормативной части Программы (**Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4**).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в **таблице 8**.

**Таблица 8**. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по греко-римской борьбе в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nп/п | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |
| ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ | Оптимальноечислоучастниковсбора (% от общего количества занимающихся) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочныесборыпо подготовке кмеждународнымсоревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется Учреждением |
| 1.2. | Тренировочныесборыпо подготовке кчемпионатам,кубкам,первенствамРоссии | - | 14 | 18 | 21 |  |
| 1.3. | Тренировочныесборы поподготовкек другимвсероссийскимсоревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 |
| 1.4. | Тренировочныесборы поподготовкек официальнымсоревнованиямсубъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общей илиспециальнойфизическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2. | Восстановительныетренировочныесборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборыдля комплексногомедицинскогообследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.5. | Просмотровыетренировочныесборы длякандидатов назачисление вобразовательныеучреждениясреднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в области ФКиС | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

* 1. Планирование спортивных результатов. Исходя из научно-методических рекомендации с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать распределение тренировочных нагрузок при построении многолетнего тренировочного процесса и в циклах подготовки. План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – один-два года. Главные задачи: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям греко-римской борьбой, воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап. Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие два года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

 На 3-м и 4-м году обучения борцов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный; второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по греко-римской борьбе. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. Длительность этапа - от 3 лет и более.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в борьбе. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных борцов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый - снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспосабливать организм борца, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие борцы используют в тренировочном процесс широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований. В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления, укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики греко-римской борьбы.

В соревновательном периоде основная цель – состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

Переходный период. В этом периоде решаются следующие задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха юных борцов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

* 1. Организация и проведение 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.

Принято выделять 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.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный; - текущий;- этапный | - специализированная нагрузка;- координационная сложность нагрузки;- направленность нагрузки;- величина нагрузки; | - сбор мнений спортсменов и тренеров;- анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | - этапный | - уровень развития физических способностей  |
| Контроль над технической подготовленностью | - текущий,- этапный | - объем 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 10**.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;- формирование индивидуального стиля деятельности;- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль(в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;- психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль(ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль(в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для занятий.
		1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях греко-римской борьбой и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.

- Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

- Основы технико-тактической подготовки.

- Методика обучения борцов.

- Методика тренировки борцов.

- Планирование спортивной тренировки.

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

- Психологическая подготовка.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

* + 1. Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, на длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс); преодолений различных препятствий по песку, воде; спиной, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц; в равномерном темпе, с ускорениями и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега; на одной ноге и на двух ногах, со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами; выпрыгивание, спрыгивание с высоты, через скакалку, опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед, от груди, назад, из-за головы, из положения сидя и т.д.

Переползания:на скамейке вперед, назад; на четвереньках, на коленях, стоя на мосту; подтягиваться на скамейке и т.д.

Упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых суставах и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведения, маховые движения, повороты, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад, в стороны из различных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами и т.д.

упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух, на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки, на одной или двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной или двух ногах и др.

упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками, ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц костей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в сторону, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; в основной стойке руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и. п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу ниткой, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге другую поднять вперед, отвести сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой); захват мелких предметов сводом стопы и т.д.

упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед-приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны- свободное опускание, покачивание, потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны-встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке- махи, свободные покачивания. Встряхивания другой ноги; из основной стойки расслабление мышц рук, туловища, ног до положения присев согнувшись и др.

дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха ( короткого, энергичного, шумного) с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом ; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях руках перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами**:**

 соскакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги н ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным кручением; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку. Сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке4 прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук и др.

с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание. Выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагивание прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену-поворот на 360\*; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу при беге; метание мяча в цель и на дальность.

упражнения с набивными мячами (вес мяча 1-2 кг.)*:* вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя(стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); и др.

упражнения с гантелями (вес до 1кг):поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениям гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди. В стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо-влево, кругами; удары руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху) и др.

упражнения с гирями (для тренировочных групп 3 года обучения и старше: поднимание гири на грудь двумя и одной рукой с пола, из виса (на уровне колен); выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы, (вокруг туловища) с захватом двумя руками. Одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь. Выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю им поймать донышком на ладонь и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

упражнения на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие-в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90\*, 180\*, 360\*; сидя на скамейке, поочередное о одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх. Руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки и др.

упражнения на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом рейки на разной высоте; соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке ( выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу ( на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться назад в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на урвн груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге ( ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

на кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

на канате и шесте: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь и др.

Спортивные игры:

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, прыжками, элементами сопротивления.

* + 1. Специальная физическая подготовка. Осуществляется непосредственно средствами греко-римской борьбы:

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях. Кувырок – одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спина. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором руками в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движение вперед, назад, в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера; «забегание» вокруг головы.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад. С поворотом головы влево (вправо); забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед. Ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходя с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

 Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего а четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в различных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук. Стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

* + 1. Технико-тактическая подготовка борцов.

**Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки.**

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, средняя, высокая.

Партер: высокий низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, дальняя средняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180▫.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту, лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов ( наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач-коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.)

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

сбивание захватом туловища;

сбивание захватом одноименного плеча;

переворот выседом захватом руки по плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Защита:

отвести дальнюю руку в сторону;

выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя за одноименное плечо;

переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

отвести дальнюю руку в сторону;

освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

выставить ногу в сторону переворота;

прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

выход наверх выседом.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом:

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

не дать перевести себя на живот;

лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер. Не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подворотом захват руки через плечо;

переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на ключ:

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

 Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

 атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой-туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

 из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное плечо партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

бросок подворотом захватом руки через плечо;

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защиты: подойти ближе к атакующему и. приседая прижать его руки к себе.

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу;

перевод рывком захватом туловища;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

бросок поворотом (мельница) захватом руки, туловища;

скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

бросок захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

 Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

перевод, зашагивая в противоположную сторону.

накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защиты:

приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади;

перевод захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Защиты:

приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

сбивание захватом руки и шеи;

бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы:

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

перевод рывком за другую руку;

бросок через спину захватом руки через плечо;

сбивание захватом туловища;

сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

перевод рывком за руку;

сбивание захватом руки двумя руками;

бросок поворотом захватом руки двумя руками;

сбивание захватом туловища и руки.

**Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа**.

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

атакующий в высокой стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

атакующий в средней стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

атакующий в низкой стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

атакуемый на животе-атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый на мосту- атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.)

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов, упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья-сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча-упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья- сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху- упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу- опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи-приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены)-приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противник и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди-приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад разорвать захват;

 при захвате туловища с рукой-захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку- в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

 отвести дальнюю руку в сторону;

 выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

прижать голову к плечу;

отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

выход наверх выседом;

выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

не давая захватить шею, прижать руку к себе;

выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

переворот за себя захватом одноименного плеча;

накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

переворот за себя захватом одноименного плеча;

накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища рукой

Защиты:

выставить захватываемую руку вперед-в сторону;

прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот рычагом;

переворот обратным захватом туловища;

переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

переворот забеганием захватом шеи из-под предплечья дальней руки изнутри;

переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;

переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

переворот обратным захватом туловища;

бросок прогибом обратным захватом туловища;

переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

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

Контрприемы:

сбивание захватом шеи с плечом;

бросок прогибом захватом шеи с плечом;

бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху(снизу) и туловища

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

Контрприемы:

сбивание захватом руки и туловища;

перевод захватом туловища с рукой (сзади);

бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);

бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом туловища рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.

Контрприемы:

бедро захватом руки через плечо;

бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной-за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

перевод захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки и шеи;

бросок прогбом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку:

сбивание захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом туловища с рукой;

бросок наклоном захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

сбивание захватом туловища;

бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

сбивание захватом туловища;

сбивание захватом туловища и рукой;

бросок прогибом захватом туловища;

бросок прогибом захватом туловища с рукой;

перевод захватом туловища;

бросок наклоном захватом туловища;

бросок наклоном захватом туловища с рукой;

бросок через спину захватом руки через шею.

**Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства**.

Приемы борьбы в партере.

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо

Защиты:

прижать к себе руку, захваченную под плечо;

выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;

переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы:

переворот скручиванием захватом разноименного запястья;

сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

прижать захватываемое плечо к своему туловищу;

лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

прижать свое плечо к туловищу;

выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

сбивание захватом руки и туловища;

переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защита:

прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;

лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

прижать захватываемую руку к туловищу;

лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита:

выставить захватываемую руку вперед;

лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защиты:

выставить захватываемую руку вперед;

лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

не дать захватить руки, выставить их вперед;

лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

лечь на бок спиной к атакующему;

сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

выход наверх через высед;

бросок подворотом захваом руки через плечо;

переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подвортом захватом запястья;

накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу;

переворот скручиванием захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

переворот в сторону захватом рук под плечи;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

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

Контрприемы:

сбивание захватом руки снизу и туловища;

бросок прогибом захватом туловища сбоку;

перевод захватом туловища сбоку (сзади)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

бросок обратным захватом туловища.

Бросок подвортом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

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

Контрприемы:

сбивание захватом руки и туловища;

бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

приседая, отставить ногу , ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

не давая провести голову атакующего под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

делая шаг ближней к атакующему ногой назад. Перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;

бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, упереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой- захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;

бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и упереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом рук сверху;

бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;

накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом шеи с плечом;

накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону ( в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку- сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой упереться в его грудь.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;

перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки и туловища;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и упереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом туловища с рукой;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом туловища;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы:

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой- за его туловище.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

скручивание захватом руки под плечо;

выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом туловища;

сбивание захватом туловища;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

**Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период).** Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка дзюдоиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по дзюдо. Необходимо проводить тренировки с партнерами или манекенами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

 Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

комплексные специализированные восприятия (чувство «партнера», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др.);

простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера и ведущих спортсменов;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям греко-римской борьбой;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

развитие специфических чувств - чувство «партнера», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

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

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция борцов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 11.**

**Таблица 11.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| - 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;- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| - 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 |
| - рациональное питание: 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.- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие 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 фейр-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.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **таблице 12**.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных 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 осведомленности 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 |

* 1. Тренерская и судейская практика. Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта греко-римская борьба указано в **таблице 13.**

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта 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, использованные в таблице:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;1. - незначительное влияние.
 |

* 1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства представлены в **таблицах 14, 15, 16.**

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5.6 сек.) |
| Бег 60 м. (не более 9.6 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7.6сек.) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1мин.21 сек.) |
| Бег 800 м. (не более 3м. 10с.) |
| Бег 1500 м (не более 7м. 40 сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы (не менее 5.2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160см.) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см.) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м.) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с. (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Таблица 15.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5.4 сек.) |
| Бег 60 м. (не более 9.4 сек.) |
| Бег 100м (не более14.4с.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7.6сек.) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390\*) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1мин.16 сек.) |
| Бег 800 м. (не более 2мин. 48с.) |
| Бег 1500 м (не более 7мин. 00 сек.) |
| Бег на 2000 м ( не более 7 мин 00 сек) |
| Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 40раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы (не менее 6.3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180см.) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см.) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м.) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с. (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выдачи рекомендаций по их дальнейшей подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта греко-римская борьба

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5.2 сек.) |
| Бег 60 м. (не более 8.8 сек.) |
| Бег 100м (не более13.8с.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7.1сек.) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450\*) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1мин.14 сек.) |
| Бег 800 м. (не более 2м. 44с.) |
| Бег 1500 м (не более 6м. 20 сек.) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200см.) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см.) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6.2 м.) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с. (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта международного класса России |

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

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

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

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения 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 спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»:

Список литературных источников:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие.-М: Дивизион, 2010
2. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под редакцией Н.М. Галковского –М: Физкультура и спорт, 1952
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы.-М: Физкультура и спорт, 2005
4. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008
6. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб.заведений- М: Просвещение, 1993
7. Кожарский В.А., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М: Физкультура и спорт, 1978
8. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие.- М.; Советский спорт, 2014
9. Ленц А.Н. Классическая борьба. –М: Физкультура и спорт, 1960
10. Мазур А.Г. Классическая борьба. –М: Воениздат МО СССР, 1969
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
12. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994
13. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. -М.; Советский спорт, 2004
14. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
15. Семенов А.Б. Греко-римская борьба.-М: Олимпия Пресс, 2005
16. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика.-М: Советский спорт, 2013
17. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба Учебник для ИФК.-М: Физкультура и спорт, 1960
18. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных, внетренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. –М: Советский спорт, 2000
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации объединенной борьбы [Электронный ресурс]. URL: <http://www.>fila-wrestling.com.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru>.

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно Государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта греко-римская борьба, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

Приложение № 1

###  ПЛАН-ГРАФИК

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ ПЛАНА | НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ССМ |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Развитие греко-римской борьбы в стране и за рубежом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Строение организма, влияние физкультурных упражнений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Гигиена, закаливание режим, питание | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Основы технико-тактической подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| 7. | Методика обучения борцов | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| 8. | Методика тренировки борцов | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| 9. | Планирование спортивной тренировки | - | - | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 |
| 10. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 11. | Психологическая подготовка | 8 | 10 | 20 | 22 | 47 | 50 | 60 |
| 12. | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 | 10 |
| 13. | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 14. | Места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Зачетные требования по теоретической подготовке | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **ИТОГО:** | **20** | **28** | **44** | **50** | **83** | **94** | **116** |
| 1. | ОФП | 172 | 187 | 184 | 138 | 200 | 166 | 218 |
| 2. | СФП | 56 | 94 | 142 | 143 | 260 | 260 | 350 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 62 | 117 | 160 | 175 | 280 | 280 | 436 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 6 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | - | 28 | 44 | 60 | 140 | 156 | 200 |
| 6. | Контрольные испытания | 2 | 8 | 8 | 8 | 14 | 12 | 16 |
| 7. | Участие в соревнованиях | - | 2 | 36 | 40 | 43 | 47 | 90 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **1248** |
| Недельная загрузка | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 24 |