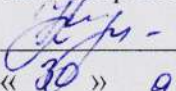


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по МР

 Т.В. Кривцова
«30» августа 2018г.



Директор МБУ «СШОР» г. Шарыпово

С.Н. Чечкова

Приказ от 08. 2018г. № 50

ПРОГРАММА спортивной подготовки по спортивной борьбе

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
(Приказ Министерства спорта России от 27.03.2013 №145)

Срок реализации программы: 8/11 лет

Рекомендована к реализации
решением методического совета
МБУ «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 30 . 08 . 2018г.

город Шарыпово, 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Организационно-методические указания	8
1.1. Планирование системы подготовки борцов	8
1.2. Внешнее и внутреннее планирование	9
1.3. Периоды планирования	10
1.4. Модель построения многолетней подготовки борцов	12
1.5. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	16
1.6. Направленность тренировочного процесса по годам обучения	16
1.7. Организация тренировочного процесса	17
II. Нормативная часть	18
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки	18
2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса	19
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	19
2.4. Режимы тренировочной работы	19
2.5. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	20
2.6. Годовой план подготовки	21
2.7. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП	25
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	30
2.9. Индивидуальная карта спортсмена	32
III. Методическая часть	33
3.1. Организация и планирование тренировочного процесса	33
3.2. Средства для совершенствования физической подготовки борца	35
3.3. Техничко-тактическая подготовка	35
3.3.1. Освоение элементов техники и тактики	35
3.3.2. Техника борьбы	36
3.3.3. Тактика борьбы	39
3.4. Меры безопасности и предупреждение травматизма	39
3.5. Программный материал для практических занятий	41
3.5.1. Содержание программы для этапа НП	41
3.5.2. Содержание программы для ТГ (начальная специализация)	43
3.5.3. Содержание программы для ТГ (углубленная специализация)	45
3.5.4. Содержание программы для этапа СС	48
3.6. Психологическая подготовка	51
3.7. Медико-восстановительные мероприятия	53
3.8. Осуществление антидопинговых мероприятий	55

3.9. Инструкторская и судейская практика	55
3.10. Подготовка и участие в соревнованиях	56
3.11. Система контроля и зачётные требования	57
Литература	59

Программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва», утвержденными Приказом Министерства спорта Красноярского края №450п от 29.12.2017г., а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта России от 27.03.2013 №145).

Специфика вида спорта «спортивная борьба» (греко-римская, вольная, самбо), далее – спортивная борьба – является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

СШОР призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Данная программа поэтапной подготовки определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе в соответствии с федеральными государственными требованиями и требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с групп начальной подготовки до

групп высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- ознакомление юных спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение занимающимися знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Красноярского края, России;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

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

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

На **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)** ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края, России.

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

На **этапе НП:**

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся,
- уровень освоения основ техники спортивной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.

На *этапе ТГ*:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся,
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся,
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по вольной и греко-римской борьбе,
- освоение теоретического раздела программы.

На *этапах ССМ, ВСМ*:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся,
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки,
- динамика спортивно-технических показателей,
- результаты выступлений на соревнованиях высокого уровня.

СШОР организует работу с обучающимися в течение календарного года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха занимающихся в каникулярный период СШОР организует спортивно-оздоровительный лагерь.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной год подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Начиная с третьего года обучения в ТГ, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Настоящая программа состоит из организационно-методических указаний, нормативной и методической частей.

Нормативная часть включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения. Здесь же – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Методическая часть включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

I. Организационно-методические указания

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

1.1. Планирование системы подготовки борцов.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Одной из функций подобно организованных систем различной природы (биологически, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

Управления подготовкой борцов включают в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, то есть программа подготовки (перспективные годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояние спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

В соответствии с этим планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей состояния занимающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля;

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели тренировочной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов.
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач, которые должны решаться в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания

возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям;

б) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

1.2. Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху»). Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести рабочие программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований.

На основании этих документов разрабатываются внутренние планы, разрабатываемые для ТГ или отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают **перспективный, текущие и оперативное планирование.**

Перспективное планирование предусматривает содержание системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: годовой план, рабочая программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построению многолетней тренировки борцов (**Таблица 1**).

К документам **текущего планирования** относится график тренировочного процесса, годичный план подготовки (групповые, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование программного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключения составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов первого года обучения в группах НП, где оно подчинено задачам обучения всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

1.3. Для последующих групп (2 и 3 года обучения – для групп НП, 1-2 годов обучения – для ТГ) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на **три периода:** подготовительный (6 месяцев), соревновательный (4месяца), переходный (2 месяца).

Примечание: на разных этапах подготовки периоды могут меняться в связи участием в соревнованиях различного ранга.

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее восстановления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, ОФП организма к последующим высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки **в соревновательном периоде** состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовался в спортивных результатах. 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.

В переходном периоде решаются задачи: укрепление здоровья занимающихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха борцов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в ТГ (3-5 годов подготовки), группах ССМ и ВСМ носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь-ноябрь, февраль-апрель), два соревновательных (декабрь-январь, май-июнь) и один переходный (июль-август). При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (групповые и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об занимающихся или общая характеристика группы в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на которых составляется план; промежуточные цели на отдельных этапах: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований;

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость тренировочных занятий, пройденный материал, физическую подготовленность и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

1.4. Модель построения многолетней тренировки борцов

Таблица 1

Компоненты подготовки	Этап предварительной подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Спортсмены	Новички 10 лет и моложе, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом.	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-переводные нормативные (промежуточная аттестация)	Спортсмены 1 разряда, КМС и МС с 14 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства.	Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта с 16 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
Группы подготовки	Группы начальной подготовки (НП)	Тренировочные группы (ТГ)	Группы спортивного совершенствования (СС)	Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)
Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой.	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в борьбе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий.	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных занятий.	Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки борцов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных борцов.
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; владение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства.	Формирование базовых технических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.	Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактической подготовки и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях.
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный.	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный.	Равномерный, переменный, повторный, соревновательный, интервальный.	Переменный, соревновательный, интервальный.
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и тренировочные занятия комплексной направленности.	Групповые учебные, тренировочные занятия комплексной направленности.	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности.	Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности.
Условия	Спортивный зал с	Спортивный зал, специальное	Специальная организация учебы,	Организация быта, работы, учебы с учетом

ПОДГОТОВКИ	соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь.	оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования.	работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования.	подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований.
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям ФК и ИВС, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида борьбы	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды края, страны	Достижение максимально возможных и стабильных результатов на крупнейших всесоюзных и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки.
Основные задачи по видам подготовки: а) нравственное воспитание	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения.	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; к активному практическому участию в жизни общества.	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира.	Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, умение правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики России.
б) теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе ФВ, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе.	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности.	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планирование тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения	Расширение знаний о новейших достижениях и тенденции развития техники и тактики борьбы, методов тренировки, средств реабилитации и повышение работоспособности борцов.
в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств.	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам.	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам.	Формирование мотивации достижений наивысших спортивных результатов, совершенствование умений саморегуляции, психических состояний в экстремальных условиях тренировки и соревнований
г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки, направленная на дальнейшее совершенствование ведущих

	применения общеподготовительных упражнений.	общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости.	специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.	физических качеств и развитие отстающих для обеспечения высокой надежности и эффективности соревновательной деятельности.
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условия тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам.	Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности, в соответствии с весовым режимом и целями предстоящей подготовки.
Средства восстановления	Педагогические: прогулки, плавание, игра на свежем воздухе; Физиотерапевтические: душ, баня.	Педагогические: прогулки, плавание, пеший туризм, велотуризм, гребля, игры. Физиотерапевтические: душ, баня.	Педагогические; физиотерапевтические: душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий). Фармакологические: поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотинат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические: функциональная музыка, психотерапия.	Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические – с учетом индивидуальных особенностей, целями и условиями предстоящих соревнований.
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности.	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности.	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО).	ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд.
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий.	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки.	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок.	Соответствие подготовленности борцов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки.
б) теоретическая подготовка	Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном Программой для соответствующего года обучения			
в) специальной психической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способность к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости.			
г) физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.			

д) технико-тактическая подготовка	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях.	Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях самого высокого ранга
е) соревновательная подготовка	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.			
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия).	Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в тренировочных сборах в связи с учебой, работой, службой в армии.	Уровень индивидуальной одаренности, психофункциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой.
Ожидаемый результат	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства: выполнение переводных и контрольных нормативов.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП.	Выход и закрепление в сборных командах края; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение норматива «Кандидата в мастера спорта».	Максимально возможные личные достижения на всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны.
Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок:				
- тренировочных занятий (в год)	216 - 242	250 - 275	270 - 290	290
- тренировочных занятий (в год)	216 - 242	260 – 500	520 – 580	580 - 590
- соревнований	4 - 5	5 - 7	6 - 8	6 – 8
- соревноват-ых дней	4 - 7	12 - 21	19 - 21	18 – 24
- соревноват-ых схваток	3 - 6	4 - 6	5 - 6	5 – 6
- тренировочных дней в неделю	3 - 6	4 - 6	5 - 6	5 – 6
- тренировочных занятий: в день/в неделю	1 – 3/3 - 6	1 – 3/4 - 12	1 – 3/7 - 12	1 – 3/8 - 16
- удельный вес	50 - 40	35 - 20	20 - 12	15 - 12

ОФП (%)				
- удельный вес СФП (%)	15 - 17	18 - 22	22 - 25	24 – 26
- удельный вес СП** (%)***	22 - 30	28 - 32	30 - 36	32 - 36
- годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1-4 (ЧСС до 150 уд/мин)	90 – 94	82 – 90	76 – 82	68 – 70
5-6 (ЧСС до 150- 174 уд/мин)	5 – 8	6 – 10	12 – 20	21 – 26
7-8 (ЧСС до 175 уд/мин и выше)	1 - 2	4 - 6	4 - 6	6 - 8
**СП включает в себя технико-тактическую подготовку, соревновательную подготовку и сдачу контрольно - переводных нормативов (промежуточная аттестация).				
***В % от общего объема часов на все разделы подготовки.				

1.5. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Понятие о росте и развития организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимается количественные изменения, происходящие в организме: увеличение длины, объема и массы тела. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов и т.д.

Количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности:

Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

1.6. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную **направленность тренировочного процесса по годам обучения (Таблица 2).**

Таблица 2

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная сила				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Аэробные возможности	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

1.7. Организация тренировочного процесса.

Формы занятий по борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

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

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

На тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов; осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

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

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах НП и ТГ проводятся главным образом групповым методом, в группах ССМ и ВСМ – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются методическим или тренерским советом.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной и психологической работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала рабочей программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

II. Нормативная часть

Нормативная часть программы является официальным документом, на основании которой разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Утверждение планов подготовки проводится директором на основании решения методического и тренерского советов.

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлен *в таблице 3*.

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
НП	3	10	5-10
ТГ (этап спортивной специализации)	5	11	2
ССМ	3	14	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки:

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка, %	43 - 55	32 - 41	22 - 28	16 - 21	9 - 12
Специальная физическая подготовка, %	14 - 18	16 - 20	18 - 23	21 - 27	20 - 26
Технико-тактическая подготовка, %	20-26	25 -32	24 -31	25 - 32	30 - 39
Теоретическая и психологическая подготовка, %	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10
Восстановительные мероприятия, %	-	6 - 7	7 -10	13 - 17	13 - 16
Инструкторская и судейская практика, %	-	0,5 -1	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях, %	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности:

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5	5 - 6
Отборочные	-	-	1	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1	1	1 - 2
Главные	-	-	-	1	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38	40 - 44

2.4. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 6

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной
----------------	------------------------------------	----------------------------------	--	---

				подготовке
Группы начальной подготовки				
1-й	10 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й	-	14	9	
Тренировочные группы				
1, 2-й	-	12	12, 14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП.
3, 4-5-й	-	10	16, 18	
Группы совершенствования спортивного мастерства				
1-й	-	8	20	Выполнявшие или подтвердившие КМС
2-3-й	-	6	24-26	
Группа высшего спортивного мастерства				
Весь период	-	4	32	Выполнявшие или подтвердившие МС

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности. При этом уровень их спортивного мастерства не должен превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек, спортивного совершенствования – 12 человек, тренировочном – 16 человек (для занимающихся свыше 2-х лет) и 20 человек (для обучающихся до 2-х лет) с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся на следующие этапы подготовки должны быть обусловлены стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке (промежуточная аттестация), а также спортивной результативностью.

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		ТГ (этап спортивной специализации)		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-18	20-24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12
Общее количество тренировочных недель в год	42	42	46	46	52
Общее количество часов в год	312	468	624	940	1248

Общее количество тренировок в год	126	168	276	414	624
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

2.6. Годовой план СШОР представлен в *таблице 8*. При его разработке учитывали режим тренировочной работы (*таблица 6*) в неделю для различных групп с учетом 46-ти недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (*таблица 4*). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах НП, до 25-35% - в ТГ и до 20% - в группах СС и ВСМ. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Годовой план многолетней подготовки (в часах)

Таблица 8

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальной подготовки		Тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
		Годы подготовки						
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-5-й	1-й	2-3-й	
1	Теоретическая подготовка	12	14	21	36	30	30	40
2	Общефизическая подготовка	152	172	212	210	180	200	184
3	Специально-физическая подготовка	46	98	174	212	240	359	350
4	Технико-тактическая подготовка	72	132	203	262	368	490	713
5	Психологическая подготовка	10	12	30	40	50	50	50
6	Соревновательная подготовка	4	16	28	54	50	80	75
7	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	14	20	20	22
8	Приемные и переводные испытания	12	12	14	20	10	20	-
9	Восстановительные мероприятия	-	18	40	80	80	90	208
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	24
	Общее количество часов	312	468	до 728	до 940	1040	до 1352	1664

Примерный годовой план-график группы НП 1-го года обучения, час

Таблица 9

№ п/п	Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	ОФП	13	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	14	155
4	СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
5	Контрольно - переводные испытания			2	3						2	2	3	12
6	Спортивная и психологическая подготовка	1		1		1	1	2	2	1	1			10
	Участия в соревнованиях	согласно календарному плану												4
	Кол-во часов в месяц													312

Примерный годовой план-график группы НП 2-го, 3-го года обучения, час

Таблица 10

№ п/п	Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во часов
	Раздел подготовки													
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
2	ОФП	11	12	12	11	11	11	11	12	11	12	12	12	138
3	СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	до 172
4	Технико-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
5	Соревновательная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Приемные и переводные нормативы			2	2						2	3	3	12
7	Врачебный и медицинский контроль			3				4			4			до 10
8	Инструкторская и судейская практика				3						3			до 6
	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану												
	Кол-во часов в месяц													468

Примерный годовой план-график ТГ 1-2-го года обучения, час

Таблица 11

№ п.п.	Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	21
2	Технико-тактическая подготовка	17	16	17	16	16	16	18	19	16	16	18	18	до 203
3	ОФП	18	19	18	17	17	17	18	18	17	18	18	17	212
4	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Спортивная и психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	до 30
6	Инструкторская и судейская практика		1		1		1		1		1		1	6
7	Контрольно- переводные испытания	2	2		3				2	5				14
8	Восстановительные мероприятия	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	40

	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану											до 28
	Кол-во часов в месяц												до 728

Примерный годовой план-график ТГ 3,4,5 годов обучения, час

Таблица 12

№ п/п	Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во часов
	Раздел подготовки													
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	до 36
2	ОФП	17	18	18	15	16	19	18	18	15	18	19	19	до 210
3	СФП	17	18	18	18	18	18	19	18	18	16	17	17	до 212
4	Технико-тактическая подготовка	22	22	22	22	21	20	22	22	22	22	22	23	до 262
5	Спортивная и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	2	3	5	5	3	3	до 40
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	до 14
7	Приемные и переводные нормативы	4	4		4				4	4				20
8	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	5	6	7	6	7	7	7	80
	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану												до 54
	Кол-во часов в месяц													до 940

Примерный годовой план-график группы СС 1-го года обучения, час

Таблица 13

№ п.п.	Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	30
2	Технико-тактическая подготовка	30	31	30	30	29	29	34	34	29	30	30	32	368
3	ОФП	15	15	15	14	12	13	15	15	12	18	18	18	180
4	СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Спортивная и психологическая подготовка	3	5	5	5	6	4	4	5	4	3	3	3	50
6	Инструкторская и судейская практика		4	3	3	3	2	3	2					20
7	Восстановительные мероприятия		6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	12	80
	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану												50

	Итого часов																1040
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

2.7. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Таблица 14

№ п.п.	Контрольные упражнения и единицы измерений	Для групп НП 2-3-го года обучения (11-12 лет)														
		Весовые категории и оценки в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг.					свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4.	Вис на согнутых руках (угол до 90 градусов)	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6.	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7.	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол., раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
10.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
11.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12.	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13.	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19.	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20.	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21.	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
22.	Челночный бег 3 по 10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4

23.	10 кувыркков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24.	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,2	14,8
25.	5-кратное выполнение упр. вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону возвращение в исходное положение (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
26.	Забегание на мост: 5-влево,5-вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с) 15-влево,15-вправо (с)	20,0 48,0	19,0 46,0	18,0 44,0	17,0 42,0	16,0 40,0	20,0 54,0	19,0 52,0	18,0 50,0	17,0 48,0	16,0 46,0	27,0 54,0	26,0 52,0	25,0 50,0	24,0 48,0	23,0 46,0
27.	Перевороты на мосту: 10 – раз (с) 15 – раз (с)	35,0 33,0	33,0 31,0	31,0 29,0	29,0 27,0	27,0 25,0	39,0 37,0	37,0 35,0	35,0 33,0	33,0 31,0	31,0 29,0	37,0 36,0	36,0 34,0	34,0 32,0	32,0 30,0	30,0 28,0
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
29.	10 бросков манекена за 20сек.	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
30.	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом:5 бросков за 40сек, максимальное количество бросков за 20 сек (после 2 серии - отдых 1 мин);(количество бросков за 20 сек. спруты)	222	24	26	28	30	20	22	24	26	28	17	20	22	24	26

Для ТГ 1-2 года обучения (13-14 лет)

1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
6	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол., раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	10,0	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	52	50	44	46	48	52	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0

14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
19	Бег на 400 м (мин, с)	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,81	0,79	0,77	0,75	0,73
20	Бег на 800 м (мин, с)	1,74	1,70	1,66	1,62	1,58	1,76	1,72	1,68	1,64	1,60	1,84	1,80	1,76	1,72	1,68
21	Бег на 1500 м (мин, с)	4,30	4,20	4,10	4,60	4,90	4,35	4,25	4,15	4,05	3,95	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15
22	Челночный бег 3по 10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувыркков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
24	5-кратное выполнение упр. вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону возвращение в исходное положение (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
25	Забегание на мост:															
	5-влево,5-вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	10-влево, 10-вправо (с)	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
26	Перевороты на мосту: 10 – раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0
Для ТГ 3-4 года обучения (14-16 лет)																
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
3	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11

10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,4
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	15	18	21	24	26	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (мин, с)	2,50	2,46	2,42	2,38	2,34	2,52	2,48	2,44	2,40	2,36	3,0	2,56	2,52	2,48	2,44
21	Бег на 1500 м (мин, с)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,0	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,0	6,50	6,40
22	Бег на 2000 м (мин, с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15	10,0	9,50	9,40	9,30	9,20	10,2	10,1	10,0	9,50	9,40
23	Челночный бег 3по 10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
24	10 кувыркков вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
25	5-кратное выполнение упр. вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону возвращение в исходное положение (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
26	Забегание на мост: 5-влево,5-вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с) 15-влево,15-вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0 49,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0
27	Перевороты на мосту: 10 – раз (с) 15-раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28	10 бросков манекена поворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
29	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

**Переводные нормативы по технической подготовленности
(для всех групп обучения)**

**Техника выполнения специальных упражнений
Забегания на мосту:**

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

Перевороты с моста:

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

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

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

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.
- оценка «4» - допущены не значительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия).
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.
- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.
- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие борцовского зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		ТГ (этап спортивной специализации)		этап ССМ		этап ВСМ	
				кол-во	срок экспл-ции (лет)	кол-во	срок экспл-ции (лет)	кол-во	срок экспл-ции (лет)	кол-во	срок экспл-ции (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на 1	-	-			2		2	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на 1	-	-			1		1	
3.	Костюм разминочный	штук	на 1	-	-			1		1	
4.	Кроссовки для зала	пара	на 1	-	-			1		1	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на 1	-	-			1		1	

6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1

2.9. В группах ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план (в исключительных случаях могут составляться индивидуальные планы на перспективных занимающихся, находящиеся в тренировочных группах).

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Индивидуальная карта спортсмена представлена в *таблице 17*.

Индивидуальная карта спортсмена

Таблица 17

Ф.И.О. _____.

Дата и место рождения: _____.

Год, месяц начала занятий спортом: _____, избранным видом спорта: _____.

Группы, год обучения		Дата обследования	Физическое развитие							
			Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина стопы	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		заключение врача
								мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в СШОР										
НП	1-й									
	2-й									
	3-й									

ТГ	1-й										
	2-й										
	3-й										
	4-й										
	5-й										
Этапы и годы обучения		Дата обследования	Физическая подготовленность						Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
			общая				специальная	количество			
			контрольно-переводные нормативы				контрольно-переводные нормативы	тренировочных дней/занятий	соревновательных дней		
Исходные данные при зачислении в СШОР											
НП	1-й										
	2-й										
	3-й										
ТГ	1-й										
	2-й										
	3-й										
	4-й										
	5-й										
ССМ	1-й										
	2-й										
	3-й										

III. Методическая часть

3.1. Организация и планирование тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса по борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

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

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (*таблица 18*).

Распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Таблица 18

ТЗ	стойка	партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий на тренировке является лишь ориентировочной и, по необходимости, может быть заменена. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (НП-1), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (ТГ, ССМ, ВСМ).

Начиная с 2-го года обучения, в процессе подготовки юных борцов значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки).

Для удобства изучения и практического использования большая часть программного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – серия поединков.

Распределение программного материала по годам подготовки в группах НП и ТГ представлено в Приложении 4. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ

ведения единоборства – маневрирование по ковру в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов и их решения приемами.

Периодизация тренировки на первом году обучения достаточно условна, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

3.2. Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех лет обучения)

В приложении 1 приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах НП и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах НП, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

В приложении 2 приводятся специализированные игровые комплексы, их классификация и описание игр:

- Игры в касание
- Игры и блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в теснения.
- Игры в дебюты (начало поединка)
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом
- Игры с прорывом через строй, из круга

3.3. Техничко-тактическая подготовка

3.3.1. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижения вперед, назад, влево, вправо. Шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево – вперед, направо – назад, направо – кругом на 180°.

В партере: передвижения в стойке на одном колени; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание, лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа. Повороты на боку вокруг вертикальной оси. Передвижение 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). 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).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

3.3.2. Техника борьбы

Борьба в партере

- *Перевороты скручиванием*

Захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий со стороны ног.

Защита: захватить ближнюю руку атакуемого. Поднять свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

- *Перевороты забеганием*

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади - сбоку.

Защита: прижать руки к себе; вставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника. Убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

- *Перевороты перекатом*

Захватом шеи и бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

- *Перевороты переходом*

Захватом шеи сверху и бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку.
Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника. Сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

- Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий сбоку.

Защита: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру, отталкиваясь от ковра свободной ногой. Продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый на животе; атакующий сзади – сбоку.

Защита: упереться свободной рукой в ногу в сторону переворота. Лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий сверху.

Защита: отставить ногу назад – в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

- Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху.

Защита: упереться свободной рукой и ногой в ковер. Лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый на животе, атакующий со стороны ног.

Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

- Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи и с бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий сбоку.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

- Переворот накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – на боку грудью к сопернику.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок поворотом. Захватом запястья и зацепом ног, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

- Сваливание сбиванием

Захватом ног.

Ситуация: соперники во фронтальной стойке.

Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

- Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, оставить захваченную ногу назад в сторону.

- Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий в высокой.

Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой.

Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу.

Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

- Переводы нырком

Захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой.

Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего. Отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

- Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой.

Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

- Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке, атакующий – в низкой.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободиться и освободить руку.

- Броски поворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Приседая, отклониться назад, захватить туловище (с рукой) атакующий сзади.

- Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Ситуация: борцы – в средне фронтальной стойке.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

- Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

3.3.3. Тренировочные задания, их классификация и описание представлены в приложении 3:

- **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.**
- **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост.**
- **Задания для учебных и тренировочных схваток**
- **Задания для проведения разминки (примерная схема)**

3.4. Меры безопасности и предупреждение травматизма

Общие требования безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка борцов осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета тренировочных занятий.

Травмы при занятиях борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировки;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером;
- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без заданий тренера;

- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения;
- вести схватку, выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера;
- по сигналу тренера прекратить тренировочное занятие.

Нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

3.5.1. Содержание программы для этапа НП.

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2) ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- **Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.
- **Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

- **Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

- **Плавание.**

- **Подвижные игры, эстафеты.**

- **Спортивные игры.**

3) **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) **ТТП.**

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;

- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

3.5.2. Содержание программы для этапа ТГ (начальная специализация).

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

3) СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) ТТП.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку, захватом предплечья изнутри.

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

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

изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

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.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

5) Участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6) Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера. Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

3.5.3. Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация)

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

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

3) СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) ТТП.

Приемы борьбы в партере.

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

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

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

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

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

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

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри;

бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

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

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

5) Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6) Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и

заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

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

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

3.5.4. Содержание программы для этапа ССМ.

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

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

3) СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) ТТП.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот

скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

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

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

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

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

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

5) Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6) Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой:

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

Также должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).
- получить умения организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составления положения о соревнованиях, оформления судейской документации, изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе.
- освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Особенности организационно-методического построения каждого года подготовки по месяцам отражены в соответствующих планах-схемах годичного цикла подготовки (Приложение 4).

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена на этапах СС и ВСМ состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- индивидуальный урок и специализированную разминку,
- тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

- снимается нервно-психическое напряжение,
- восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок,
- развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта,
- способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера,
- развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия,
- создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, которые должны проводиться психологом:

1. Психодиагностика: исследование целей в спортивной деятельности, исследование психологической атмосферы в спортивной группе.

2. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям,
- коррекция неблагоприятных состояний,
- предстартовая психологическая подготовка,
- психологическая поддержка во время проведения соревнований,
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований,
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне: «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – команда», «спортсмен – тренер».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки.

3.7. Медико-восстановительные мероприятия

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах СС и ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 19

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности, - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: - массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, - гидропроцедуры: тёплый душ, горячий душ, контрастный душ, баня	В течение всего периода спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена
3.	Фармакологические средства: - витамины, - витаминно-минеральные комплексы	В течение всего периода спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.8. Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и

спортом в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий (*Таблица 20*).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

3.8. План антидопинговых мероприятий

Таблица 20

№ п/п	Содержание мероприятия	Формы проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	Согласно плану работы СШОР, в течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СДЮСШОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп (свыше ТГ-2), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения; совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; уметь выполнять

обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе школьных соревнований в школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 21

№ п\п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики борьбы. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устан-ся в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в школе	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

3.10. Подготовка и участие в соревнованиях

- Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.
- Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста,

с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

- Совершенствование знаний в правилах соревнований.

- Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схваток и тактики участия в соревновании.

3.11. Система контроля и зачётные требования

- По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

- По специальной подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

- По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

- По психологической подготовке:

Соблюдать режим дня.

Вести дневник самоконтроля.

Выполнять упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств.

- По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 22

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки представлены в п. 2.7. (стр. 25).

Примерный план по теоретической подготовке

Таблица 23

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов						
		НП			ТГ			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
	<i>Теоретические занятия</i>	12	14	14	21	21	25	36
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	2	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	2	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	1	1	1	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1	2	2
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	2	2	3	4
8.	Основы методики обучения и тренировки			1	1	1	1	3
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2
10.	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2
11.	Периодизация спортивной тренировки						1	1
12.	Планирование и контроль тренировки			1	2	2	2	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1	1	2	2	2	3
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований			1	2	2	2	6
16.	Установки перед соревнованиями				2	2	2	4

Тематическое планирование по теоретической подготовке для всех групп представлено в приложении 5.

Литература

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952г.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993г. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960г. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968г. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978г. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985г. – 144 с.
7. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977г.– 216 с.
8. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986г. – 304 с.
9. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987г. – 223 с.
10. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967г. – 152 с.
11. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990г.– 304 с.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984г. – 144 с.
13. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977г. – 83 с.
14. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010г. – 120 с.
15. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008г. – 114 с.
16. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер, 2009г. – 120 с.
17. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979г. Психология спорта высших достижений под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979г.
18. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978г.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта.