

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №5 «Спортивная борьба»
городского округа Тольятти



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Спортивная борьба
(греко-римская борьба)

Срок реализации программы- 15 лет

Разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе,
утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145

Принята на педагогическом совете
Протокол № 4 от 20.05.2015 г.

г. Тольятти, 2015 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 г., Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014 г.)

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба, содержащим в своем наименовании словосочетания вольная борьба, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. ВВЕДЕНИЕ

Борьба представляет собой единоборство двух невооруженных спортсменов с использованием набора определенных приемов. Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка. Цель поединка - прижать противника спиной к ковру, т.е. положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем FILA.

Схватка может проходить как в стойке, так и в других положениях, запрещены удары, удушающие и болевые приёмы:

Греко-римская борьба, это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных технических приемов, которые применяются не ниже пояса. Цель поединка - прижать противника спиной к ковру. Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 10 очков перед противником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцам греко-римского стиля, в отличие от "вольников", запрещается использовать в приемах зацепы и подножки, а также атаковать ноги противника. Они используют только силу верхней части тела для проведения бросков руками, поднятия тела противника, при этом принимая ближнюю стойку по отношению друг к другу.

На всех соревнованиях отсчёт времени производится на табло. В конце периода на табло загорается лампочка того же цвета, что и трико победителя периода. Продолжительность схватки 2-3 мин.

Схватка происходит на ковре, одобренном FILA, диаметром 9 метров, окружённом границей в 1,5 метра той же толщины. Красная полоса шириной 1 метр, составляющая с другими элементами ковра единое целое, наносится вдоль окружности на внутренней границе круга диаметром 9 метров.

Для обозначения различных частей ковра используются следующие термины:

- центральный круг называется центром ковра (диаметр 1 м.)
- внутренняя часть ковра, окружённая красной полосой, называется центральной поверхностью борьбы (диаметр 7 м.);
- красная полоса называется красной зоной (зоной пассивности) (ширина 1 м.);
- граница называется защитной территорией (ширина 1,5 м.).

На Олимпийских играх ковёр должен располагаться на возвышении высотой не более 1,10 м.

На Олимпийских играх и чемпионатах мира тренировочные маты должны так же быть одобрены FILA и быть того же качества, что и основные ковры.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя система спортивной подготовки по спортивной борьбе обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп: воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное совершенство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка по греко-римской борьбе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10 -15 лет и включает в себя этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (начальной спортивной специализации) – 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – до 5 лет.

Цель программы: Способствовать самосовершенствованию личности, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, творческому развитию и профессиональному самоопределению.

Основными являются следующие задачи: освоение теоретических и методических основ спортивной борьбы по виду спорта греко-римская борьба, овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и участие в соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (сентябрь-декабрь).

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, подготовка к сдаче контрольно-переходных испытаний, теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп 3-4 месяца, для групп ССМ и ВСМ 1,5-3 месяца.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (январь-июль).

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижения высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям. Соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки. Продолжительность периода для групп Тренировочного этапа 6-7 месяцев, для групп ССМ и ВСМ 7-9 месяцев.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (1,5-2 месяца).

Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Основными формами спортивной подготовки по вольной борьбе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного (академического часа) тренировочного занятия сорок минут.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе, по индивидуальным планам.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим

предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

Календарный план спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы, на основании которого составляется планирование на год.

Таблица №1

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 – 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 – 7
Этап высшего спортивного мастерства	5	16	1 – 4

Таблица №2

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в	6	9	12	20	28	32

неделю						
Количество тренировок в неделю	3- 4	3 – 5	6	9 – 12	9 – 14	9 – 14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА) на 52 недели**

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки/ нагрузка часов в неделю												
	Начальная подготовка		Тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2-3	T-1	T-2	T-3	T-4	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ			
	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	час/нед	
Общая физическая подготовка	152	172	212	212	230	240	232	204	178			178	
Специальная физическая подготовка	46	78	112	112	150	212	290	322	360			380	
Технико- тактическая подготовка	72	132	163	163	190	274	340	370	410			530	
Теоретическая и психологическая подготовка	22	26	41	41	80	102	104	118	124			140	
Восстановительные мероприятия	-	18	40	40	80	100	142	180	220			240	
Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	14	14	12	14	12			26	
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	6	20	22	26	30	34			34	
Участие в соревнованиях	4	16	24	24	54	60	74	86	90			110	
Приемные и переводные испытания	12	12	14	14	14	16	28	28	28			26	
Общее количество часов в год	312	468	624	624	832	1040	1248	1352	1456			1664	

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

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

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка борцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, технико-тактическая (интегральная) подготовка, и восстановительные мероприятия, врачебный и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, приемные и переводные испытания. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в (табл.3). При разработке плана многолетней спортивной подготовки учтен режим тренировочной работы в неделю для различных тренировочных групп с расчетом по 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов.

В тренировочном плане с увеличением общего годового объема часов изменяется на этапах подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в тренировочных группах спортивной специализации. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной деятельности увеличивается.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета

нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла спортивной борьбы присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются.

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной борьбы по виду спорта: греко-римская борьба.

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами FILA и положениями по греко-римской борьбе, регламентами о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового объема тренировочного плана, определенного данной спортивной группой.

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

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

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке борцов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Таблица № 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом)

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки «на ключ»

Одной рукой сзади

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

Двумя руками сзади

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

Одной рукой спереди

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

Двумя руками сбоку

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

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону.

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

Рывком за плечи.

Защита: в момент рывка за плечи выставить руку вперед.

С помощью рычага ближней руки

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

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски поворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая и отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку)

Контрприемы:

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

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

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 другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сгибание захватом туловища и руки.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе.

Взаимоположения. Элементы маневрирования. Атакующие и блокирующие захваты.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке борцов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов, просматривать фильмы и видеофильмы про спортивную борьбу, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена,

являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием борцов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице № 9 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 10 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №9

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)

170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица №10

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ($P1$), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ($P2$) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ($P3$). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в (табл 11).

Таблица №11

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В (таблицах №12-15)**

Таблица №12

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

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

	(не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица №13

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

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

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица №14

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,4 сек.)
	Бег 60 м. (не более 9,4 сек.)
	Бег 100 м. (не более 14,4 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м. (не более 1 мин 16 сек.)
	Бег 800 м. (не более 2 мин 48 сек.)
	Бег 1500 м. (не более 7 мин 00 сек.)
	Бег на 2000 м. (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м.)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м.)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м.)

	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Таблица №15

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,2 сек.)
	Бег 60 м. (не более 8,8 сек.)
	Бег 100 м. (не более 13,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 7,1 сек.)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м. (не более 1 мин 14 сек.)
	Бег 800 м. (не более 2 мин 44 сек.)
	Бег 1500 м. (не более 6 мин 20 сек.)
	Бег на 2000 м. (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м.)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м.)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см.)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м.)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 8 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 11 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта России международного класса

Инструкторская и судейская практика

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

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёма места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Таблица №16

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по спортивной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах №15.

Таблица №17

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12x12 м.	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Кушетка массажная	штук	1
9	Лонжа ручная	штук	2
10	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
11	Маты гимнастические	штук	18
12	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
13	Мяч баскетбольный		
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	15
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	8
20	Табло информационное световое электронное	комплект	1
21	Урна-плевательница	штук	1
22	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
23	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Таблица №18

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
ОБУВЬ							
1.	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	2	1	2	1
2.	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	1	1	1	1

3.	Кроссовки легкоатлетические	пара	На занимающегося	1	1	1	1
ОДЕЖДА							
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
2.	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	1	1
5.	Трико борцовское	штук	На занимающегося	2	1	2	1

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.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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

№ 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: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

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.

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в СДЮСШОР разработан план антидопинговых мероприятий (табл.20). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

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.

Таблица № 20

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР	Беседа	август

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 вольной 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.

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт

характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

1. 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, выработкой качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности, развитием волевых качеств и специализированного восприятия.

На тренировочных занятиях следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие специализированные способности:

- способность преобразовывать внешний образ двигательного действия во внутренний – чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений;

- способность поддерживать вестибулярную устойчивость при различных положениях тела (резкие повороты, внезапные ускорения, замедление движения), при стремлении наиболее точно выполнять двигательную задачу;

- способность целесообразным способом выполнять двигательные действия, учитывая его биомеханическую характеристику, дифференцировать мышечное напряжение по усилию, времени, сопротивлению, скорости выполняемого движения.

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

3. 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.(при наличии)

Мероприятия, проводимые специалистами психологами.

I. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов в сборные команды

- исследование целей в спортивной деятельности.
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе.
- психодиагностическое обследование спортсмена при подготовке к соревнованиям;

II. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров.

- психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое.
- психологическая подготовка к главным 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».

9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Травмы в борьбе 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-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение борцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, ковра, экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом борцов, превышающим установленные нормы

- проведение занятий без тренера-преподавателя.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель 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 борца, 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:

- надеть спортивную форму;
- войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить правильность укладки ковра (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- при разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар;
- при разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу;
- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. восп. пед. учеб. завед. - М.: Просвещение, 1993.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П.Купцова. - М.: ФИС, 1978.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФИС, 1978.
4. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. - Минск: Четыре четверти, 1998.
5. Ленц А.Н. Классическая борьба. - М.: ФИС, 1986.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФИС, 1986.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: КПКУ, 1995.
8. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997.
9. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособ. - Малаховка, 1999.
10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М. : Советский спорт, 2010.
11. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. - М.:ФИС, 1999.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.:ФИС, 1984.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.- В 4-х кн.- М.: Советский спорт, 1997.
14. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
15. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга.-М.: Пед.общ-во России, 2001
16. Информационные технологии./Б.Я.Советов, В.В. Цехановский. -М.: Изд-во «Высшая школа», 2003
17. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р.А.Пилюяна. - Малаховка, 1993.
18. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. - М. : Советский спорт, 2013..
20. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М. : Советский спорт, 2010.
21. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением. - М. : Советский спорт, 2013.