

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «спортивная борьба»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, «спортивная борьба», утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Ноябрьск, 2022г.

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта спортивная борьба) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «Спортивная борьба» (утверждены приказом Минспорта России от 14.06.2018 № 541);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

1.1. Характеристика спортивной борьбы и её отличительные особенности

Греко - римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.) так и с состязательной целью, в рамках греко - римской борьбы, и проводится по определённым для греко-римской борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий. Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы или асфиксии. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю (различные виды бросков), обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в греко-римской борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена

вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечет за собой победу оставшегося на площадке. От других единоборств борьба отличается отсутствием техники

нанесения ударов по противнику различными частями тела.

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки. Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная борьба включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины Спортивная борьба	Номер-код спортивной дисциплины 026 000 1611Я
Греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба- весовая категория 45 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба- весовая категория 48 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026 057 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026 060 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026 167 1 8 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026 066 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026 054 1 8 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026 215 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026 216 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026 217 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026 218 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 219 1 8 1 1 Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 А
Греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
Греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М
Вольная борьба- весовая категория 33 кг	026 002 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 36 кг	026 003 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 39 кг	026 004 1 8 1 1 Д

Вольная борьба- весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 41 кг	026 005 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Н
Вольная борьба- весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 45 кг	026 026 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 50 кг	026 014 1 6 1 1 Б
Вольная борьба- весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б
Вольная борьба- весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 55 кг	026 019 1 8 1 1 С
Вольная борьба- весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Я
Вольная борьба- весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Б
Вольная борьба- весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 61 кг	026 159 1 8 1 1 Ф
Вольная борьба- весовая категория 62 кг	026 025 1 6 1 1 С
Вольная борьба- весовая категория 65 кг	026 027 1 6 1 1 Я
Вольная борьба- весовая категория 66 кг	026 028 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 68 кг	026 001 1 6 1 1 С
Вольная борьба- весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Ф
Вольная борьба- весовая категория 71 кг	026 214 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Б
Вольная борьба- весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Д
Вольная борьба- весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
Вольная борьба- весовая категория 75 кг	026 160 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 76 кг	026 035 1 6 1 1 Б
Вольная борьба- весовая категория 79 кг	026 029 1 8 1 1 А
Вольная борьба- весовая категория 80 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 86 кг	026 161 1 6 1 1 А
Вольная борьба- весовая категория 92 кг	026 038 1 8 1 1 А
Вольная борьба- весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 А
Вольная борьба- весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 110 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба- весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 А
Вольная борьба- абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
Вольная борьба- командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная борьба» реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки- 3 года;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;
- 3) совершенствования спортивного мастерства- 3 года.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная борьба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная борьба».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

4) на этапе высшего спортивного мастерства

- достижение повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

II. Нормативная часть программы

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

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовке представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице №2.

Таблица №2

Разделы СП	Этапы и периоды спортивной подготовки										ЭВСМ
	ЭНП			ТЭ				ЭССМ			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1год	2 год	3 год	
Общая физическая подготовка	154 (134-171)	173 (150-192)	173 (150-192)	147 (114-146)	152 (137-174)	174 (133-174)	185 (150-196)	150 (112-150)	162 (121-162)	174 (131-174)	560 (516-649)
Специальная физическая подготовка	56 (44-56)	94 (75-94)	94 (75-94)	119 (94-120)	141 (112-143)	183 (174-224)	224 (196-252)	322 (250-324)	336 (270-351)	364 (291-378)	260 (266-333)
Техническая, тактическая подготовка	70 (62-81)	129 (117-150)	129 (117-150)	131 (125-161)	172 (150-193)	240 (208-266)	252 (234-299)	423 (374-486)	459 (406-527)	493 (435-566)	450 (416-533)
Теоретическая и психологическая подготовка	22 (16-22)	28 (28-37)	28 (28-37)	36 (36-47)	56 (44-56)	66 (66-83)	75 (75-94)	100 (100-125)	108 (108-135)	116 (116-145)	117 (100-133)
Восстановительные мероприятия	-	28 (28-33)	28 (28-33)	47 (36-52)	56 (44-62)	108 (108-141)	130 (122-159)	162 (162-200)	175 (175-216)	189 (189-232)	136 (133-166)
Инструкторская и судейская практика	-	5 (2-5)	5 (2-5)	10 (5-10)	12 (12-18)	16 (17-25)	19 (19-28)	25 (25-37)	27 (27-41)	29 (29-44)	29 (17-33)
Участие в соревнованиях	3 (1,5-3)	9 (5-9)	9 (5-9)	26 (16-26)	31 (19-31)	41 (25-50)	47 (47-56)	62 (62-75)	81 (68-81)	87 (73-87)	102 (83-116)
Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	6
На 52 недели	312	468	468	520	624	832	936	1248	1352	1456	1664
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	16	18	24	26	28	28

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников

главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице №3.

Таблица №3

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

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах

совершенствования спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлен в таблице №4

Таблица №4

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)	Количество тренировок в неделю
этап начальной подготовки	до года	6	3-4
	свыше года	9	3-5
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12	6
	свыше 2 лет	20	9-12
этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	28	9-14

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования:

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной борьбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования:

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования:

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена борца положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе

необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице №5.

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки										
	ЭНП			ТЭ				ЭССМ			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	3 год
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	20	20	28	28	28	32
количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	6	6	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	1040	1040	1456	1456	1456	1664
Общее количество тренировок	208	260	260	312	312	624	624	728	728	728	728

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной

классификации и правилам спортивной борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Перечень тренировочных сборов

Таблица №6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	14	-	

	Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

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

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень необходимой спортивной экипировки представлен в таблице №7, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлен в таблице №8.

Спортивная экипировка

Таблица №7

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №8

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки представлены в таблице №9.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Минимальный возраст для зачисления		Наполняемость групп
			мин.	макс.	

Начальной подготовки	1	-	10	13	12	15
	2					
	3					
Тренировочный	1	3-2 юн., 1 юн., 3,2,1 сп.	12	15	10	12
	2					
	3					
	4					
Совершенствования спортивного мастерства	1	КМС	15	-	4	7
	2					
	3					
Этап высшего спортивного мастерства		МС	16	-	1	4

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

Годичный цикл в виде спорта «спортивная борьба» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) - (базовый) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

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

Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

III. Методическая часть

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

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном

процессе в виде спорта «спортивная борьба» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заниматься в специальной обуви - борцовках. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе тренировки могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления тренажеров, канатов, отсутствия посторонних предметов на полу.

3. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась бы последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течении ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан

постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; - совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:
 - личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
 - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
 - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
 - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
 - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
 - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
Этап начальной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки для практических занятий представлен в таблице №10.

Таблица №10

	Начальная подготовка		
	1 год	2 год	3 год
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия
Общая физическая подготовка	154	173	173
освоение комплексов физических упражнений	154		173
Специальная физическая подготовка	56	94	94
развитие специальных физических качеств	56	94	94
Техническая, тактическая подготовка	70	129	129
Техническая подготовка:			
овладение основами техники в избранном виде спорта	35	65	65
Тактическая подготовка:			
овладение основами тактики в избранном виде спорта	35	64	64
Теоретическая и психологическая подготовка	22	28	28
теоретическая	9	12	12
психологическая	13	16	16
Инструкторская и судейская практика	-		
Участие в соревнованиях,	3	9	9
Восстановительные мероприятия	-		
Тестирование и контроль	2	2	2
Всего:	312	468	468

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программный материал тренировочного этапа (этап спортивной специализации) для практических занятий представлен в таблице №11.

Таблица №11

	Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год

	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия
Общая физическая подготовка	147	152	174	185
освоение комплексов физических упражнений	147	152	174	185
Специальная физическая подготовка	119	141	183	224
развитие специальных физических качеств	119	141	174	224
Техническая, тактическая подготовка	131	172	240	252
техническая подготовка:				
овладение основами техники в избранном виде спорта	66			
Тактическая подготовка:				
овладение основами тактики в избранном виде спорта	65			
Теоретическая и психологическая подготовка	36	56	66	75
теоретическая	16	20	30	31
психологическая	20	36	36	44
Инструкторская и судейская практика	10	12	16	19
Участие в спортивных соревнованиях,	26	31	41	47
Восстановительные мероприятия	47	56	108	130
Тестирование и контроль	4	4	4	4
Всего:	520	624	832	936

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №12

Таблица №12

	1 год	2 год	3 год
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия

Общая физическая подготовка	150	162	174
освоение комплексов физических упражнений	150		174
Специальная физическая подготовка	322	336	364
развитие специальных физических качеств	322	336	364
Техническая, тактическая подготовка	423	459	493
техническая подготовка:			
овладение основами техники в избранном виде спорта	211		246
Тактическая подготовка:			
овладение основами тактики в избранном виде спорта	211		247
Теоритическая и психологическая подготовка	100	108	116
теоритическая	40	45	50
психологическая	60	63	66
Инструкторская и судейская практика	25	27	29
Участие в соревнованиях	62	81	87
Восстановительные мероприятия	162	175	189
Тестирование и контроль	4	4	4
Всего:	1248	1352	1456

3.5.1. Программный материал для технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки 1- года для технико- тактической подготовки представлен в таблице №13.

Этап начальной подготовки 1-года

Таблица №13

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Перевороты забеганием на мосту	3. Упражнения с предметами
Перевороты переходом	6. Спортивные игры
Захваты руки на ключ	СФП
Техника борьбы в стойке	1.Простейшие формы борьбы
2.Техника борьбы в стойке:	2.Упражнения на мосту
Переворот рывком за руку.	3.Имитационные упражнения борьбы
Броски подворотом.	4.Упражнения с партнёром.
Перевод нырком захватом шеи и туловища.	5. Игры в касания
3. Подготовка к соревнованиям	6.Игры в блокирующие захваты
	7.Игры с теснением соперника
	8.Игры в начало поединка
	9.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.

Программный материал этапа начальной подготовки 2- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №14.

Этап начальной подготовки 2-го года

Таблица №14

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
--	-----

1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Перевороты забеганием на мосту	3. Упражнения с предметами
Перевороты переходом	4. Спортивные игры
Переворот прогибом с рычагом.	СФП
Переворот накатом	1.Простейшие формы борьбы
Захваты руки на ключ.	2.Упражнения на мосту
2.Техника борьбы в стойке:	3.Имитационные упражнения борьбы
Переворот рывком за руку.	4.Упражнения с партнёром.
Броски подворотом.	5. Игры в касания
Бросок поворотом (мельница)	6.Игры в блокирующие захваты
Переводы вращением	7.Игры с теснением соперника
Перевод нырком захватом шеи и туловища.	8.Игры в начало поединка
Сбивание.	9.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.
3. Подготовка к соревнованиям	

Программный материал этапа начальной подготовки 3- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №15.

Этап начальной подготовки 3-го года

Таблица №15

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Перевороты забеганием на мосту	3. Упражнения с предметами
Перевороты переходом	4. Спортивные игры
Переворот прогибом с рычагом.	СФП
Переворот накатом	1.Имитационные упражнения борьбы
Захваты руки на ключ.	2.Упражнения с партнёром.
2.Техника борьбы в стойке:	3.Упражнения с манекеном
Переворот рывком за руку.	4.Игры в касания
Броски подворотом.	5.Игры в блокирующие захваты
Бросок поворотом (мельница)	6.Игры с теснением соперника
Переводы вращением	7.Игры в начало поединка
Перевод нырком захватом шеи и туловища.	8.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.
Сбивание.	9.Игры в дебюты
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста	10.Игры в перетягивание
3. Подготовка к соревнованиям	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
	14. Игры с прорывом через строй, из круга

Программный материал тренировочного этапа 1- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №16.

Тренировочный этап - 1года

Таблица №16

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Перевороты перекатом	3. Упражнения с предметами
Перевороты накатом	4. Спортивные игры
	СФП
2.Техника борьбы в стойке:	1.Имитационные упражнения борьбы
Перевод нырком за туловище с рукой	2.Упражнения с партнёром.
	3.Упражнения с манекеном
Бросок наклоном.	4.Игры в касания
Бросок подворотом	5.Игры в блокирующие захваты
Бросок поворотом (мельница)	6.Игры с теснением соперника
Броски прогибом	7.Игры в начало поединка
Сбивания	8.Упражнения в самостраховке и страховке партнёров.
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.	
3.Подготовка и участие в соревнованиях (1-2 поединка).	9.Игры в дебюты
	10.Игры в перетягивание
	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
	14. Игры с прорывом через строй, из круга

Программный материал тренировочного этапа 2- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №17.

Тренировочный этап – 2 год

Таблица №17

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Переворот с забеганием.	3. Упражнения с предметами
Переворот прогибом	4. Спортивные игры
Бросок накатом	3.Имитационные упражнения борьбы
Бросок прогибом	СФП
2.Техника борьбы в стойке:	1.Имитационные упражнения борьбы
Перевод рывком	2.Упражнения с партнёром.
Перевод нырком	3.Упражнения с манекеном
Броски подворотом	4.Игры в касания
Броски прогибом	5.Игры в блокирующие захваты

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста	6.Игры с теснением соперника
3.Подготовка и участие в соревнованиях (не менее 3-4 поединка)	7.Игры в начало поединка
	8.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.
	9.Игры в дебюты
	10.Игры в перетягивание
	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
14. Игры с прорывом через строй, из круга	

Программный материал тренировочного этапа 3,4- годов для технико-тактической подготовки представлен в таблице №18.

Тренировочный этап – 3,4 годов

Таблица №18

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Переворот забеганием	3. Упражнения с предметами
Переворот перекатом	4. Спортивные игры
	СФП
Переворот накатом	1.Имитационные упражнения борьбы
Бросок накатом	2.Упражнения с партнёром.
2.Техника борьбы в стойке:	3.Упражнения с манекеном
Броски подворотом	4.Игры в касания
Бросок подворотом (мельница)	5.Игры в блокирующие захваты
Броски прогибом	6.Игры с теснением соперника
Подготовка и участие в соревнованиях (не менее 4-5 схваток)	7.Игры в начало поединка
	8.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.
	9.Игры в дебюты
	10.Игры в перетягивание
	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
	14. Игры с прорывом через строй, из круга

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для технико-тактической подготовки представлен в таблице №19.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица №19

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
---	------------

1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Переворот забеганием	3. Упражнения с предметами
Перевороты прогибом	4. Спортивные игры
Броски подворотом	СФП
2.Техника борьбы в стойке:	1.Имитационные упражнения борьбы
Броски подворотом	2.Упражнения с партнёром.
Броски подворотом (мельница)	3.Упражнения с манекеном
Броски прогибом	4.Игры в касания
Сбивания	5.Игры в блокирующие захваты
Подготовка и участие в соревнованиях (не менее 6-7 поединков)	6.Игры с теснением соперника
	7.Игры в начало поединка
	8.Упражнения в само страховке и страховке партнёров.
	9.Игры в дебюты
	10.Игры в перетягивание
	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
	14. Игры за овладение обусловленным предметом
	15. Игры с прорывом через строй, из круга

Программный материал этапа высшего спортивного мастерства для технико-тактической подготовки представлен в таблице №20.

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица №20

Изучение и совершенствование техники и тактических действий борьбы	ОФП
1.Техника борьбы в партере:	1.Строевые и порядковые упражнения
Перевороты скручиванием	2. Упражнения без предметов
Переворот забеганием	3. Упражнения с предметами
Перевороты прогибом	4. Спортивные игры
Броски подворотом	СФП
2.Техника борьбы в стойке:	1.Имитационные упражнения борьбы
Броски подворотом	2.Упражнения с партнёром.
Броски подворотом (мельница)	3.Упражнения с манекеном
Броски прогибом	4.Игры в касания
Сбивания	5.Игры в блокирующие захваты
Подготовка и участие в соревнованиях (не менее 6-7 поединков)	6.Игры с теснением соперника

	7.Игры в начало поединка
	8.Упражнения в самостраховке и страховке партнёров.
	9.Игры в дебюты
	10.Игры в перетягивание
	11.Игры с опережением за выгодное положение
	12.Игры с отрывом за сохранение равновесия
	13.Игры с отрывом соперника от ковра
	14. Игры за овладение обусловленным предметом
	15. Игры с прорывом через строй, из круга

3.6. Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

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 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.

Успех выступления борца в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тактикой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения техники и тактики схватки, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей борца.

3.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Время проведения и средства восстановления представлены в таблице №21.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий представлен в приложении №2.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Представленная Программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной (греко-римской, вольной) борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области, через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице №23.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица №23

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	2	8
	2	3	9
	3	6	10
	4	8	11
этап совершенствования спортивного мастерства	1	12	13
	2	13	14
	3	14	15
этап высшего спортивного мастерства		15	16

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «спортивная борьба»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность в спортивной борьбе представлено в таблице №24.

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

Таблица №24

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.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «спортивная борьба» (греко – римская борьба, вольная борьба), наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко–римская, вольная борьба», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях, общая и специальная психологическая подготовка, укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья,

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля, за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный,
- текущий
- этапный

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия.

При организации оперативного контроля:

- одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, функционального состояния системы внешнего дыхания, морфологического состава крови, биохимического состава крови, кислотно-щелочного состояния крови, состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы, функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

При выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы, функционального состояния нервно-мышечного аппарата, функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов);

- другие непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой), три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 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 хвата 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 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
	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 вися 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 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству борцов по годам и этапам подготовки

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ЭССМ		
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3
ОФП											
1	Бег на 30 м (сек)	5,8	5,7	5,6	5,6	5,6	5,5	5,4	5,4	5,4	5,3
2	Бег на 60 м (сек)	9,8	9,7	9,6	9,6	9,6	9,5	9,4			
3	Бег на 100 м (сек)								14,4	14,3	14,2
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,8	7,7	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6
5	Бег на 400 м (мин/сек)	1,23	1,22	1,21	1,21	1,20	1,18	1,16	1,16	1,15	1,14
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	17	20							
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)				10	12	13	14	14	15	16
8	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)				16	17	18	20	20	22	25
9	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	8	12	15							
10	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (раз)				6	7	8	9	9	12	16
11	Вис на согнутых (угол до 90) руках (сек)	2	8	14							
12	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	160	165	174	180	180	190	200
СФП											
1	Бег на 800 м (мин/сек)	3,20	3,15	3,10	3,10	3,03	2,56	2,48	2,48	2,46	2,44
2	Бег на 1500 м (мин/сек)	7,50	7,45	7,40	7,40	7,30	7,15	7,00	7,00	6,57	6,55
3	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4	4	4	5	6	6	8	10

4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5,4	6,0	6,0	6,4	6,8	7,0	7,0	7,2	7,4
5	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	3,5	4,5	5,2	5,2	5,7	6,0	6,3	6,3	6,4	6,5
6	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	2	2	3	3	3	4	5	5	8	12
7	Прыжок в высоту с места (см)	40	42	44	44	46	48	50	50	52	54
Техническое мастерство											
Обязательная техническая программа					Выполнение приемов	Выполнение приемов	Выполнение приемов				

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности борцов.

Быстрота.

1. Бег 30, 60, 100 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Координация.

1. Челночный бег 3x10 м. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта. По команде «Внимание» принимает стартовое положение. По команде «Марш» спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент пересечения линии финиш. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Выносливость.

1. Бег 400, 800, 1500 м. Использовать высокий или низкий старт по усмотрению спортсмена. Набрав максимальную скорость, стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Сила.

1. Подтягивание на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

2. Вис на согнутых (угол до 90) руках. Вис на согнутых руках предполагает удержание корпуса в верхней фазе подтягивания, при этом подбородок должен находиться над перекладиной. Время удержания фиксируется до тех пока подбородок спортсмена находится над перекладиной.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

4. Бросок набивного мяча (3 кг) назад. Выполнять упражнение их положения стоя, ноги на ширине плеч. Мяч выбрасывать над головой назад на максимально дальнее расстояние, выполнять упражнение с места. Фиксируется результат местом приземления мяча.

5. Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Упражнение выполнять стоя ноги на ширине плеч, с места. Бросок выполнять согнутыми руками из-за головы. Фиксируется результат местом приземления мяча.

Силовая выносливость.

1. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

2. Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Скоростно-силовые качества.

1. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Прыжок в высоту с места. Занять положение перед платформой, стоять прямо, руки держать или вдоль тела, или перед собой в замке. Ноги немного согнуты в коленях. Запрыгивать на ящик, делая глубокий присед. Таз должен опуститься ниже коленного сустава. Выполнять прыжок с пятки на носок и приземляться на полную стопу. Сойти с ящика, последовательно опуская каждую ногу на пол.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 20 секунд.

4. Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища за 20 секунд.

Обязательная техническая программа.

1. Для групп тренировочного этапа первого года. Выполнение бросков подворотом, броски наклоном и переводы в партер, броски прогибом и через плечи. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%) - выполнение без ошибок, 4 (80%) - выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%) - выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%) - выполнение с двумя и более значительными ошибками.

2. Для групп тренировочного этапа второго года. Выполнение бросков подворотом, бросков прогибом, бросков наклоном, сваливаний. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%) - выполнение без ошибок, 4 (80%) - выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%) - выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%) - выполнение с двумя и более значительными ошибками.

3. Для групп тренировочного этапа третьего и четвертого годов. Выполнение броска подворотом с захватом рук с головой, подходом; бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку; бросок через плечи с захватом руки, двумя руками за шею; бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%) - выполнение без ошибок, 4 (80%) - выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%) - выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%) - выполнение с двумя и более значительными ошибками.

4. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства первого, второго и третьего годов. Выполнение броска подворотом с захватом рук сверху; бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку; бросок прогибом с захватом туловища с рукой представлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра; бросок через плечи с захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе. [Текст] / Алиханов И. И. Спортивная борьба: М: ФиС, 2005г.
2. Волков В. М. Филин В.П./ Спортивный отбор - М.: ФиС, 1983.
2. Колупов Ю. И. Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010г.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2007г.
4. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П. - М., ГЦОЛИФК, 2002г.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Озолин Н. Г. - М.: ФиС, 2000г.
6. Основы управления подготовки юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002г.
7. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. Усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 2009г. - 23 с.
8. Рыбалко Б. М., Крепчук И. П. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе. Теория и практика физ. Культуры. - 1986г.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: ФиС, 1984г.
10. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для ИФК. - М: ФиС, 1987г.
11. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: 1998г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по греко-римской борьбе.
2. Чемпионат мира по греко-римской борьбе.

Перечень интернет ресурсов:

- 1.Официальный сайт федерации греко – римской борьбы в России - <http://WRESTRUS.RU>
- 2.Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
- 4.Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Александр Карелин - <http://www.karelin.ru>
6. Александр Медведь - <http://www.medved.by>
7. Фотосайт о борьбе - <http://www.wrestlingarena.info>

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий, на основе ЕКП.

План физкультурных и спортивных мероприятий представлен в Приложении №1 (Приложение №1 хранится в спортивном отделе Учреждения).

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год