

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА ИМЕНИ АДГАМА ТАГИРОВИЧА АБУБЕКЕРОВА**

Принято
На педагогическом совете
протокол № 3
от «16» ноября 2021г.

Утверждена
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2
г. Кузнецка им. А.Т.Абубекерова
Ю.А.Артамонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
(ДИСЦИПЛИНА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»

Срок реализации программы: 1 0 лет

Рецензенты:

Скардова О.Н. – преподаватель высшей категории ГБПОУ «КМК»
Королева И.С. – преподаватель высшей категории ГБПОУ «КМК»

г. Кузнецк

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	
3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
3.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ И БЕЗОПАСНОСТЬ.....	
3.4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
5. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА	
9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта.

Борьба Греко-римская является международным видом единоборств.

Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В Греко-Римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по Греко-Римской борьбе является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы.

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории Греко-Римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением педагогического Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

1.5. Компетенции спортсмена,

формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по Греко-римской борьбе

В результате прохождения полной спортивной подготовки по борьбе спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам его пола и возраста;
- историю и правила Греко-римской борьбы;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования ;
- основы спортивной гигиены;
- основные методики тренировки по Греко-римской борьбе;
- основные качества, развиваемые в борьбе.

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности ;
- применять технику борьбы в стойке и партере для достижения побед в спортивных поединках;

- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья ;
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям ;
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники Греко –римской борьбы
- Техникой и методикой развития основных физических качеств.

2. Нормативная часть

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	10-20 8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничена	16	4-8

2.2 Соотношение

Объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная Борьба

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

судейская практика%						
Участие в соревнованиях%	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Планируемые показатели

Соревновательной деятельности по виду спорта Борьба Греко-римская

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	Свыше 1 года	До 2-х лет	свыше 2-х 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	14-18	14-38	40-44	40-48

2.4. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	Свыше 1 года	До 2-х лет	свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 46 недель. Годовой цикл подготовки борцов Греко-римского стиля МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Минимальная экипировка борца Греко-римского стиля состоит из борцовок синего и красного трико.

3. Методическая часть

Организация учебно-тренировочного процесса по Греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям Греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45,90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Обязательный комплекс упражнений(в разминке)-2-5 мин;

Игры в касания – 4-7 мин;

Освоение захватов – 6-10 мин;

Упражнения на мосту – 6-18 мин.

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

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

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в нижеследующих таблицах. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства.

3.1. План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура годовичного цикла	месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ПЕРИОДЫ												
	Этап набора и комплектования учебных групп				Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки и выполнения программных требований				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
КОЛИЧЕСТВО в неделю: Тренировочных дней	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216
Тренировочных занятий	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216
Соревнования:													
Учебные Контрольные основные				x		x		x		x			4
Учебный материал: 1. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика – обязательный комплекс - сложные акроб. упр-я - самостраховка - упр-я на мосту	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в каждую разминку 6-8 упр-й с постепенным усложнением - 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительных частях урока между отработкой элементов техники) - 4-6 упр-й в каждой разминке - Обязательное включение комплекса упр-й в разминку и заключительную часть урока 												
2. Игровые комплексы (номера игровых заданий): - Игры в касания	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-56	43-56	43-56	
- Игры в блокирующие захваты	1-5	6-12	13-17	18-22	23-27	28-34	35-39	40-44	1-5 23-27	6-12 28-34	13-17 35-39	18-22 40-44	
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов												
- игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной части занятия												
- игры в начало поединка	2-4 мин в основной и заключительной части занятий												
3. Элементы техники (номера приемов) в стойке В партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
4. Приемно-переводные и контрольные испытания	X	X		X		X			X	X			
5. Инструкторская и судейская практика									X				
6. Восстановительные мероприятия													
7. Виды обследования		УМО					УМО						

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура годовичного цикла	месяцы												Всего за год
	I	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI	
	X											II	
	ПЕРИОДЫ												
Подготовительный				Соревновательный				Переходный					
этапы													
обще-подготовительный	Специально-подготовительный			1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
КОЛИЧЕСТВО													
О в неделю:													
Тренировочных дней	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	232
Тренировочных занятий	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	3	232
Соревнования:													
Учебные Контрольные основные		x	x					x			x		4
				x		x			x				3
					x		x			x			3
Учебный материал: 1. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика - самостраховка - упр-я на мосту	- 6-8 упр-й в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов - 4-6 упр-й в каждой разминке - Обязательное включение комплекса упр-й в разминку и заключительную часть урока												
2. Игровые комплексы (номера игровых заданий): - Игры в касания	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-38	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56	
- Игры в блокирующие захваты	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88	
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами												
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия												
- игры в начало	4-6 мин в основной и заключительной частях занятий												

поединка													
3. Элементы техники (номера приемов) В стойке В партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
4. Приемно-переводные и контрольные испытания	X			X		X				X	X		1 2
5. Инструкторская и судейская практика					X	X	X	X	X				
6. восстановительные мероприятия													
7. Виды обследования		У М О						УМО					

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-2-го года обучения в тренировочных группах

Структура годового цикла	месяцы												Всего за год		
	I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	ПЕРИОДЫ														
	Подготовительный				соревновательный			подготовительный		соревновательный		самоподготовка			
	этапы														
	опэ	спэ		энпс		сэ		спэ		кпэ		энпс		сэ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
КОЛИЧЕСТВО в неделю: тренировочных дней	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250		
Тренировочных занятий	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250		
Соревнования:															
Учебные		x	x	x	x		x	x	x	x			8		
Контрольные			x	x		x		x		x			5		
основные					x		x		x		x		4		
Кол-во схваток					2		4		2		4		1 2		
Учебный материал: 1. Специально - подготовительные упражнения: Акробатика - самостраховка	- 6-8 упр-й в каждом занятии 4-6 упр-й в разминке - обязательный комплекс упр-й в разминке 4-8 мин в основной и заключительной частях занятия – решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту														

- упр-я на мосту												
Комплексы для развития -ловкости -быстроты -силы выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
		x		x		x		x		x		
	x		x		x		x		x			
2.Игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия											
3.Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные задания: -по освоению упоров	Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках											
	1-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	1-49	1-49	1-49	1-49	1-49
-по решению захватов приемами	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100	101-120	121-140	141-160	161-180	181-200	201-220	221-240
-по освоению действий, осложненных теснением	4-6 мин на каждом занятии											
-по изучению взаимоисключающих атакующих захватов	1-12	13-24	25-36	37-48	49-60	61-72	73-84	85-96	96-108	109-120	121-132	133-144
4.Приемно-переводные и контрольные испытания												
5.Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6.восстановительные мероприятия					X		X		X		X	
7. Виды обследования	умо			эко	то		то		то		то	

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном МЦ для тренировочной группы 1 года обучения (в час)

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	Объем часов	Кол-во занятий	поне д	вто р	сре да	чет в	пят н	суб б	воскр
I	Подготови т. период	12	4	3	3	-	3	3		Активны й отдых
II			4	2	4		2	4		
III			5	3	3		2	3	1	
IV	Предсорев н. подготовк	12	6	2	3	1	2	3	1	
V			6	2	2	2	2	2	2	

	а												
VI	Соревн. период	12	3	2	3	2	3	1	Соревнования 4 час				
VII			4	2	2	1	2						
VIII			5	2	2	2	2						

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-4-го года обучения в тренировочных группах

Структура годового цикла	месяцы												Всего за год	
	I	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	X													
	ПЕРИОДЫ													
	Подготовительный			соревновательный			подготовительный		соревновательный		самоподготовка			
	этапы													
	о	спэ	энпс	сэ	спэ	кпэ	энпс	сэ	врэ					
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
КОЛИЧЕСТВО в неделю: тренировочных дней	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	270	
Тренировочных занятий	5	10	10	10	12	12	12	12	10	12	12	5	450	
Соревнования:														
Учебные		x	x	x	x	x	x		x	x	x		8	
Контрольные		x	x	x	x				x	x			6	
основные			x	x	x	x			x	x			6	
Кол-во схваток			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			24-30	
Учебный материал: 1. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика - самостраховка - упр-я на мосту	- 6-8 упр-й в каждом занятии 4-6 упр-й в разминке - обязательный комплекс упр-й в разминке - решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту в основной и заключительной частях занятия													
Комплексы для совершенствования -ловкости -быстроты -силы выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	x	x	x				x	x			x	x		
	x	x	x				x	x			x	x		
2. Специализированные комплексы	12-24 мин в каждом занятии													
3. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы	Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках													

в партере Тренировочные занятия: -по решению эпизодов схватки -по решению захватов приемами -по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов -по преодолению блокирующих упоров захватами	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
4.Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x	
5.Инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.восстановительные мероприятия			x	x	x	x			x	x	x	
7. Виды обследования	умо	эко	то	то	то	то	то	эко	то	то	то	

3.2. Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники борьбы наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях ; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий Греко-римской борьбой; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

3.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

3.3.1. Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

3.3.2. Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей Развития Греко-римской борьбы в России и за ее пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

3.3.3. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Максимальное количество тренировок не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки - 190 тренировок в год;
- тренировочном этапе 1 года - 280 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 360 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 5 года - 450 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 570 тренировок в год;
- этапе высшего спортивного мастерства - 570 тренировок в год.

3.3.5. Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
 - Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
 - Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.
- Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.3.6. Безопасность при проведении тренировочных занятий

В МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В

залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.3.7. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

3.3.8. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу «Борец» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям самбо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе «Борец», на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

22

3.3.9. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на

этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.3.10. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

3.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

3.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация рабочей программы.

3.4.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки по Греко-римской борьбе в МБОУ ДО ДЮСШ № 2 используется:

- борцовский зал;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428;
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий

требованиям ФССП;

4. Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

4.1. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с

точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов. Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба (утвержден Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013г №28760, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, утвержденной Федеральным Агентством по ФК и спорту, Москва, 2005 год.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

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

Программа имеет следующую структуру:

- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- материально-техническое обеспечение;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическая подготовка;
- меры безопасности и предупреждения травматизма;
- перечень информационного обеспечения.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь

схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в МБОУ ДО ДЮСШ № 2.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по вольной борьбе.

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

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

на этапе начальной подготовки:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

-уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.

на тренировочном этапе (спортивной специализации):

-состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

-динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по вольной борьбе;- освоение теоретического раздела программы.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

-выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд края и России.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом-графиком, рассчитанным на 46 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по вольной борьбе, по индивидуальным планам (для этапов СС, ВСМ). При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.

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

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

План спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- учебный план-график;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки (для групп СС и ВСМ).

2. Учет проделанной работы:

- журнал учета работы учебной группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- срок обучения в ДЮСШ;
- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- границы максимально возможных достижений;
- продолжительность выступлений на высоком уровне.

Нормативные требования к длительности этапов подготовки, наполняемости групп, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	10-20 8-16
Этап	2	14	6-12

совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничена	16	4-8

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка учащихся отделения вольной борьбы включает следующие разделы:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техничко-тактическая подготовка; теоретическая подготовка;

контрольные соревнования;

инструкторская и судейская практика;

восстановительные мероприятия; медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице №2.

Таблица №2

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

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в вольной борьбе присутствуют

все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2).

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядов, званий, стажа занятий и возраста спортсменов).
2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе. Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Организация планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивной подготовки соответствует п.4 Методическая часть Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, утвержденной Федеральным Агентством по ФК и спорту, г.Москва, 2005 год (стр 48-200)

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта велоспорт-шоссе и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию

года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях. Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах. Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Спортшколы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по вольной борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочных групп (свыше УТ2 г.о.), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

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

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

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

5. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществление применения восстановительных средств и структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка разработана система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на

этапах ССМ, ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

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

На тренировочных занятиях акцент делается на:

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

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

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Общие требования безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно-тренировочных занятий. Травмы при занятиях борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

9.Перечень информационного обеспечения

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва .Подливаев Б.А, Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов П.А, М.: Советский спорт, 2008.
2. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2008г.
3. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
4. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
10. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
11. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
12. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
13. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
14. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
15. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
16. «Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
17. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
18. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
19. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
20. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А.Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
21. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
22. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.

23. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
24. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
25. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
26. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
27. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.