

Утверждено:

Министр молодежи, спорта и
туризма ДНР



М.В. Мишин



БОРЬБА ВОЛЬНАЯ
(мужчины, женщины)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,
ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, УЧИЛИЩ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ЦЕНТРОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Донецк 2015

Программу подготовили:

Домарев М.М. – исполняющий обязанности директора Донецкой республиканской школы высшего спортивного мастерства

Будюк А.Н. – старший тренер Донецкой Народной Республики по борьбе вольной

Программа рассмотрена и одобрена тренерским советом по борьбе вольной Донецкой Народной Республики, получила экспертную оценку специалистов Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики

Рецензенты:

Репневский С.М. – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и оздоровительных технологий Донецкого института физической культуры и спорта.

Марков В.В. - доцент кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, заслуженный тренер.

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по борьбе вольной для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля разработана на основании нормативных документов Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, документы регламентирующие работу спортивных школ, с учетом передового опыта работы тренеров по подготовке спортсменов высокого класса, а также по результатам научных исследований в области спорта.

В учебной программе представлены задания для групп начальной подготовки, учебно – тренировочных, групп спортивного совершенствования, групп высшего спортивного мастерства, содержание учебного материала по основным компонентам физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, а также по инструкторской и судейской практике. Приведены рекомендации по разделению времени по периодам, этапам и неделям годовых циклов обучения, количество тренировочных занятий, нормативные требования к отбору учащихся для обучения и контроля за состоянием подготовки борцов и т.д.

РАЗДЕЛ 1

Основные задачи

Основные задачи (ДЮСШ):

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка из числа учеников судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы.

Основные задачи СДЮШОР и специализированных учебных заведений спортивного профиля:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд Донецкой Народной Республики;
- подготовка спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта;
- быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития данного вида спорта.

В задачи ШВСМ входят:

- подготовка кандидатов и членов в сборную команду Республики;
- подготовка мастеров спорта международного класса;
- участие в международных турнирах, чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.

С целью решения этих задач дирекция и тренерско-преподавательский состав школ в своей повседневной деятельности должны уделять особое внимание созданию условий для проведения систематических круглогодичных

занятий, улучшать материальную базу.

Организовывать во время каникул оздоровительные и спортивные лагеря для проведения учебно-тренировочных сборов.

РАЗДЕЛ 2

Общая характеристика системы подготовки борцов

Многолетняя подготовка юных борцов охватывает длительный процесс становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Этот период составляет 10-15 лет у мужчин и 5-12 лет у женщин и включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки. Длительность этапа 1-2 года. Для зачисления в группу начальной подготовки юные спортсмены должны иметь справку от врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий именно этим видом спорта; заявление родителей.

Задания этапа:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- привлечение детей и подростков для занятий физической культурой и спортом, формирование у них стойкого интереса к систематическим занятиям борьбой вольной;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и основ базовой техники;

- формирование всесторонней физической подготовленности средствами из разных видов спорта;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для дальнейших занятий, отбор и комплектация начальных групп;

- подготовка к контрольному тестированию по общей и специальной физической подготовке и базовой техники борьбы вольной.

Этап учебно-тренировочный. Длительность этапа 3-5 лет. Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся, которые прошли необходимую подготовку не менее 1 года и выполнили контрольно-переводные нормативы по физической, специально-физической и технической подготовке.

Задания этапа:

- укрепление здоровья юных спортсменов;

- устранение недостатков на уровне их физического развития и физической подготовленности;

- формирование стойкого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному усовершенствованию;

- развитие и выявление индивидуальных природных физических, морфологических, психологических качеств, на основе которых будет сформирована индивидуальная техника стиля борьбы;

- овладение основами техники и тактики вольной борьбы, приобретение соревновательного опыта;

- подготовка к контрольному тестированию по общей и специальной физической подготовке, техники и тактики борьбы вольной.

Этап спортивного совершенствования. Длительность этапа 2-3 года. Группы (спортивного мастерства) формируются из спортсменов, которые имеют квалификацию не ниже 1 взрослого разряда и выполнили контрольно-переводные нормативы по общей, специальной и тактико-технической подготовке.

Задания этапа:

- создание условий к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня специальной работоспособности;
- формирование индивидуального стиля борьбы на основе врожденных физических, морфологических, психологических качеств и условий современной общей деятельности;
- целенаправленное развитие тех физических качеств, которые выпадают на чувствительную фазу развития, и тех, которые обеспечивают реализацию индивидуального стиля борьбы;
- усовершенствование техники и тактики борьбы вольной, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка к контрольному тестированию по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике борьбы вольной.

Этап высшего спортивного мастерства. Длительность этапа от 2-3 лет до 8-10 лет. Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, которые имеют классификацию не ниже мастера спорта.

Задания этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства;
- усовершенствование индивидуального стиля противоборства;
- целенаправленное развитие тех физических качеств, которые обеспечивают реализацию индивидуального стиля борьбы;
- усовершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики борьбы вольной;
- усвоение повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение надежности выступления в соревнованиях.

Опыт работы тренеров показывает, что относительно стабильные результаты на уровне мастеров спорта борцы показывают в 17-20 лет. Возраст детей для зачисления в группы начальной подготовки – от 10 лет. Зачисление в ДЮСШ осуществляется путем тщательного отбора детей, способных к занятиям. Обязательным условием является выполнение поступающими установленных нормативов.

Зачисление в спортивную школу производится в сентябре-октябре.

Срок сдачи контрольных нормативов определяется и утверждается приказом руководителя детско-юношеской спортивной школы. Количество и поименный список учащихся может меняться в течение года.

Учитывая возможность каждой детско-юношеской спортивной школы, количество воспитанников в группах начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства может быть увеличено на 1-3 человека.

В отдельных случаях в группы подготовки могут быть зачислены дети на

1-2 года моложе, при условии, если они выполнили контрольные нормативы по физической подготовке с учетом медицинских рекомендаций, наличия вывода о состоянии здоровья и по решению тренерского совета.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп (мужчины) на этапах спортивной подготовки в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учеников	Недельный режим учебно-тренировочной работы	Требования к спортивной подготовке (в начале учебного года)
Этап начальной подготовки				
1-й	10-11	14	6	Выполнить контрольные нормативы
Более 1 г.о.	11-12	10	8	
Учебно-тренировочный этап				
1-й	12-14	8	12	Требования программы
2-й	13-15	8	14	
3-й	14-16	6	18	II юн. разряд
Более 3-х лет	16 и старше	6	20	I юн. разряд, КМС
Этап спортивного совершенствования				
1-й	16	6	24*	I разряд, участие в чемпионатах Республики среди юношей, юниоров
2-й	17	6	26*	50% и разряд + 50% КМС, участие в чемпионатах или Кубках Республики среди юношей, юниоров
Более 2-х лет	17-19	5	28*	2КМС + 2МС, войти в состав резерва сборной команды ДНР
Этап высшего спортивного мастерства				
Весь срок	19 и старше	4	32*	КМС, МС, войти в состав кандидатов и членов сборной команды ДНР

Таблица 2

**Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп
(женщины) на этапах спортивной подготовки в спортивных школах
(ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)**

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учеников	Недельный режим учебно-тренировочной работы	Требования к спортивной подготовке (в начале учебного года)
Этап начальной подготовки				
1-й	10-12	12	6	Выполнить контрольные нормативы
Более 1 г.о.		10	8	
Учебно-тренировочный этап				
1-й	12-16	8	12	Требования программы
2-й		8	14	
3-й		6	18	I -II юн. разряд
Более 3-х лет		6	20	I -III разряд вз.
Этап спортивного совершенствования				
1-й	16-19	6	24*	I разряд, участие в чемпионатах Республики среди девушек, юниорок
2-й		6	26*	50% и разряд + 50% КМС, участие в чемпионатах Республики среди девушек и юниорок
Более 2-х лет		5	28*	2КМС + 2МС, войти в состав резерва сборной команды ДНР
Этап высшего спортивного мастерства				
Весь срок	19 и старше	4	32*	КМС, МС, войти в состав кандидатов и членов сборной команды ДНР

* При наличии в группе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства члена сборной команды Донецкой Народной Республики нагрузка на группу может быть увеличена до 36 часов в неделю.

* Спортивно-оздоровительные группы создаются в спортивных школах 2 категории, без категории и в школах сельской местности.

**Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп
в специализированных учебных заведениях спортивного профиля**

Класс, курс	Минимальное количество учеников в группе	Недельный режим учебно- тренировочной работы, ч.	Требования к спортивной подготовке
8-й	8	24	I юн. разряд
9-й	6	27	I юн. разряд
10-й	6	27	I юн. разряд
11-й	4	32	2-I разряд, 2-КМС
I	2	32	КМС, МС войти в состав резерва
II	2	32	КМС, МС, войти в состав кандидатов и членов сборной команды ДНР

РАЗДЕЛ 3

Формы организации учебно-тренировочного процесса

Занятия являются основным структурным элементом учебно-тренировочного процесса. В отдельном занятии, как в самостоятельной структурной единице процесса подготовки, могут использоваться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Занятия делятся по типу организации: на урочные и внеурочные, по направленности: на общеподготовительные, специальноподготовительные и комплексные, по содержанию учебного материала: на теоретические и практические. Основная форма занятий – практические, которые проводит тренер согласно расписания занятий. Структура практического занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четкое своевременное начало занятия дисциплинирует спортсмена, концентрирует внимание на последующей деятельности. Проведение в этой части занятия разминки, которая содержит в себе комплекс специально подобранных упражнений, способствует оптимальной подготовке спортсмена к выполнению заданий основной части.

В основной части занятия определяются его задания.

Заключительная часть занятия проводится для того, чтобы организм спортсмена привести в состояние, близкое к выходному и создание условий для более интенсивного течения восстановительных процессов.

В зависимости от заданий выделяют следующие типы занятий:

учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, контрольные, восстановительные, модельные.

На *учебных занятиях* спортсмены осваивают новый материал. Этот материал может быть связан с усвоением элементов техники и тактики борьбы вольной. Особенности этого типа занятий являются: относительно ограниченное количество знаний, умений и привычек, которые осваиваются; широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за усвоением предложенного материала.

В основном учебные занятия используются на ранних этапах многолетней подготовки.

Тренировочные занятия направлены на усовершенствование видов подготовленности: технической, тактической, физической, психологической и интегральной. В этих занятиях повторяются хорошо усвоенные упражнения. Наиболее часто эти занятия используются для решения задач физической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия – это промежуточный тип занятий между учебными и тренировочными. На этих занятиях вместе с изучением нового материала и закреплением усвоенного большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовленности.

Контрольные занятия решают задачи контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от их содержания они могут быть связаны с оценкой физической, технической, тактической и других видов подготовки.

Восстановительные занятия характерны небольшим объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким использованием игрового метода. Их основная цель стимулировать восстановительные процессы после больших нагрузок, создать приемлемый фон для протекания в организме борца адаптационных процессов.

Модельные (соревновательные) занятия – важная форма интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких соревнований строится в строгом соответствии с программой будущих соревнований. Модельные занятия проводятся в период непосредственной подготовки к соревнованиям, при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности.

Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, вольную.

При *индивидуальной форме* занятий спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно.

При *групповой форме* имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения.

Вольная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, которые имеют большой стаж занятий спортом, необходимые знания и опыт.

В качестве внеурочных форм рекомендуется проводить различные

оздоровительные, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Кроме занятий, которые регламентируются расписанием, спортсмены должны каждый день, за исключением воскресенья, делать утреннюю зарядку и самостоятельно выполнять индивидуальные задания тренера с усовершенствованием тактико-технической, физической, теоретической и других видов подготовленности.

РАЗДЕЛ 4

Индивидуализация подготовки борцов

Для достижения высоких международных результатов борец должен проводить поединки в «своем стиле». Такой стиль определяется, главным образом, прирожденными индивидуальными особенностями (задатками) спортсмена. Система индивидуальных способностей в процессе спортивной деятельности позволяет спортсмену сделать свой стиль противоборства, бороться «своей борьбой», и только тогда он добивается высоких результатов.

С позиции теории спорта выбор стиля и соответствующая ему структура подготовленности борца обусловлены требованиями современной соревновательной деятельности. А эти требования сами определяются правилами и условиями проведения соревнований, тенденциями развития борьбы и традициями данной спортивной школы. Поэтому эффективность управления подготовкой борца изначально зависит от компетентности тренера, которая включает глубокое понимание требований соревновательной деятельности; видение (чувствование) природных качеств и возможностей своего воспитанника, а также знания и умение использовать закономерности спортивной адаптации в данном виде спорта.

Одинаково высоких результатов могут достигать борцы с изначально разным уровнем (спектром) своих некоторых качеств, используя при этом наиболее сильные стороны и обходя недостатки, то есть, формируя и выступая, в конечном итоге, в своем собственном стиле.

Если на учебно-тренировочном этапе удачно выбран именно свой стиль противоборства (адекватный собственным природным задаткам), то в дальнейшем успешность его формирования и коррекции определяется целенаправленностью и рациональностью тренировочных программ, которые должны учитывать индивидуальность сенситивных периодов развития физических и интеллектуально-психологических качеств спортсмена.

На основе анализа соревновательной деятельности лучших борцов мира и опыта ведущих специалистов по борьбе вольной, выделено семь вариантов соревновательной деятельности или семь стилей ведения поединков. Поведение каждого спортсмена высокого класса в соревновательной стычке (на уровне призеров чемпионатов мира и Европы) может быть отнесено к одному из следующих стилей: 1. Темповик на

дистанции; 2. Темповик в захвате; 3. Силовик; 4. Игровик; 5. Завязочник; 6. Высоконадежный; 7. Равноразвитый. (Наименования стилей соответствуют рабочей терминологии спортсменов и тренеров).

Качественный анализ стилей лучших борцов мира показывает, что спортсмен стойко овладевает одним, а иногда двумя стилями противоборства: при этом первый становится основным, а второй – таким, который дополняет. Лишь в отдельных случаях исключительно одаренный спортсмен может бороться в нескольких стилях в зависимости от стиля противоборства соперника.

Характеристики, по которым определяются и различаются стили противоборства спортсменов, выделены на основе анализа соревновательной деятельности и разделены на четыре группы:

1. Антропометрические характеристики.

2. Характеристики физической подготовленности:

- Сила;
- Выносливость;
- Координационные способности;
- Скоростные способности;
- Гибкость.

3. Характеристики технико-тактической подготовленности:

- Преимущественная тактика;
- Преимущественные технические действия.
- Варианты реализации тактико-технических действий (одиночные приемы, сложные атаки, обманные атаки, наработанные и импровизированные подготовки и приемы).

4. Характеристики соревновательной схватки.

- Результативная активность (активность, направленная на результат, на оценочное действие; количество реальных атак за единицу времени, напористость);

- Темп и ритм (собственная личная активность, не связанная непосредственно с действием на соперника);

- Направление движения;
- Надежность атаки;
- Надежность защиты;
- Дистанция (дистанция ведения поединка);
- Степень влияния на соперника.

Сравнительный анализ характеристик борцов и стилей противоборств на соревнованиях различного уровня позволил также установить следующие общие закономерности:

- наиболее выражено стиль противоборства проявляется в тех поединках, которые борец выиграл, то есть когда сумел навязать «свою борьбу»;

- если борец не высокого роста, завязочник, то для обеспечения своего стиля противоборства, он должен владеть очень большой максимальной силой;

- все игроки очень подвижные и много передвигаются, но влияние на

соперника они оказывают слабое или не очень сильное, то есть у них высокий уровень развития специальной выдержки при работе с незначительными опорами;

- в каждой из весовых категорий численно выигрывают силовики; это, возможно, потому, что силовые характеристики являются наиболее тренированными из всех физических качеств;

- практически у всех силовиков второй дополнительный стиль – это высоконадежный.

Таким образом, наиболее важным заданием тренера является выявление тех задатков, которые со временем могут обеспечить индивидуальный стиль противоборства, а потом его направленное формирование и совершенствование.

РАЗДЕЛ 5

Особенности организации учебно-тренировочного процесса у женщин

В современном спорте высших достижений особый интерес вызывает массовость и развитие женского спорта. Женщины принимают участие в соревнованиях в тех видах спорта, которые в прошлом считались исключительно мужскими.

Характерной особенностью современного этапа развития спортивной борьбы является интенсивное овладение женщинами практически всех ее видов: дзюдо, самбо, борьба вольная, сумо, борьба на поясах. Этот процесс является необратимым, несмотря на длительную бездеятельность или даже противодействие некоторых руководителей, теоретиков и практиков борьбы. По настоящее время ежегодно проводятся женские чемпионаты континентов и мира по разным видам борьбы, а соревнования по дзюдо и борьбе вольной среди женщин вошли в программу Олимпийских Игр.

Актуальной является проблема подготовки женщин-борчих. Сегодня общие основы спортивной тренировки едины для женщин и мужчин. Однако, некоторые факторы, например, социально-психологические, а также особенности женского организма вносят определенные условия в их тренировку. На современном этапе развития спорта в тренировочном процессе спортсменок не всегда учитывают особенности влияния нагрузок различного объема и интенсивности на организм женщины.

Биологический аспект раскрывает основные анатомо-физиологические особенности организма женщин и его возрастные изменения. Ряд особенностей структуры женщины и своеродность деятельности многих органов и систем ее организма обусловлены детородной функцией.

Высокая спортивная квалификация женщин говорит, в частности, о том, что регулярными тренировочными занятиями они подготовлены к участию в соревнованиях в любую фазу менструального цикла (ОМЦ) без вреда своему здоровью. Многие спортсменки, ставши матерями, не только

возвращались в большой спорт, а и добивались еще более высоких личных достижений.

В процессе подготовки женщин-борчих необходимо подбирать адекватные нагрузки соответственно к фазе ОМЦ. В женской спортивной борьбе особенного внимания требуют овуляторная и предменструальная фаза. В этот период нужно с осторожностью планировать выполнение сложнокоординационных действий и бросков с большой амплитудой.

Установка высоких задач перед специалистами спортивной борьбы вызывает необходимость разработки целенаправленных программ подготовки спортсменов в борьбе, которые включают научно-обоснованную информацию об особенностях тренировки женщин-борчих с учетом современных представлений о половом деформизме.

Проведение тренировочных занятий с женщинами требует от тренера большого педагогического такта, внимания, умелого применения оценки успехов, строгого индивидуального подхода.

РАЗДЕЛ 6

Педагогический и антидопинговый контроль на предсоревновательном и соревновательном этапах

Как известно, предсоревновательный этап продолжается не более двух-трех дней, то есть это период между тренировкой и первым днем соревнования.

Контрольные функции должны выполняться самими борцами, тренерами, врачами и учеными. Различия между самоконтролем, педагогическим, врачебным и научным контролем состоят в степени объективности и подробностях вычислений, оценок и самооценок.

Содержание контроля на предсоревновательном этапе включает:

- своевременный переезд и размещение участников;
- прохождение мандатной комиссии;
- проведение совещаний участников соревнований, тренеров и судей;
- транспортировка участников к месту соревнований;
- организация отдыха, питания и регулировка массы тела;
- организация плановых тренировок;
- конечная подгонка одежды и обуви;
- предупреждение чрезмерных стрессовых ситуаций;
- профилактика и долечивание травм и заболеваний.

Психологическое и физическое состояния. Содержание многих контрольных процедур непосредственно перед соревнованием совпадает с содержанием процедур, типичных для тренировочной и особенно внутренировочной деятельности борцов (например, многоразовый контроль за динамикой снижения массы тела, объемом съеденного и выпитого, величинами снижения массы тела за ночь, появлением жажды при употреблении разной еды, гигиеническими процедурами, восстановлением работоспособности, за суточным режимом и т.д.)

Кроме этого, необходимо следить за предстартовыми состояниями борцов: предстартовой готовностью, предстартовой лихорадкой и предстартовой апатией. Очень важно уловить момент их возникновения. Если предстартовая готовность наступает преждевременно, спортсмен «перегорает» и на начало соревнования она превращается в предстартовую апатию или предстартовую лихорадку.

Особенно большая роль отводится самоконтролю за динамикой частоты пульса, физической и психической работоспособностью.

Долечивание травм и заболеваний. В предсоревновательные дни важно внимательно следить за состоянием здоровья спортсмена. Прежде всего, необходимо продолжать лечение травм и простудных заболеваний. Следует помнить, что в состоянии высокой тренированности, на фоне сниженной массы тела и повышенной тревожности снижается опорность организма. Это может сопровождаться простудой, расстройством желудочно-кишечного тракта и в результате – нежеланным ослаблением организма.

Сон и отдых. Высокое ощущение ответственности, часто переходящее в тревожность, может снизить потенциал спортсмена. Поэтому роль отдыха и особенно сна существенно возрастает в предстартовые дни.

Сбор информации о соперниках. Руководители и члены команды должны использовать любую возможность для предварительной разведки готовности соперников. Очень важно не переоценить полученные данные, поскольку они могут быть ошибочными. Дальнейшая повторная проверка и анализ информации позволяют составить объективную характеристику соперников и правильно спланировать стратегию и тактику поединков с ними.

Контроль во время участия в соревнованиях включает: контроль вспомогательной деятельности и контроль основной деятельности борцов.

Поведение борцов на взвешивании. Процедура взвешивания должна проходить быстро, организованно, без потерь психической и физической энергии. Поэтому нельзя допускать превышения массы тела, опаздывать на взвешивание, активно обговаривать какие-либо проблемы, особенно с соперниками. При контроле регистрируются любые отклонения от нормы, но замечания борцам делаются только по важнейшим поводам.

Разминка. Контролируется своевременность начала и окончания разминки, подбор упражнений, правильность выполнения элементов техники, а также процедуры после разминки, отдых и т.д.

Экспресс-анализ схваток соперников и партнеров по команде. Контролируется внимательность, рассуждения, самостоятельность, допытливость, психическая стойкость, справедливость, объективность борцов.

Отдых между схватками. Контролируется желание уединиться или быть среди друзей, выбранная для отдыха поза, форма отдыха (чтение, сон), место (на воздухе, у воды и т.д.)

Участие в плановых тренировках. Контролируется продуманность, грамотность, увлеченность и т.д.

При контроле за другими объектами вспомогательной

соревновательной деятельности борцов чаще используются медико-биологические и психологические достижения.

Контроль основной деятельности борцов на соревнованиях приравнивается к определению качества следующих показателей:

- выполнение единиц техники;
- стратегии и тактики выполнения единиц техники;
- стратегии и тактики ведения поединков;
- стратегии и тактики участия в соревнованиях;
- стратегии и тактики участия в системе соревнований.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует то, что происходит с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксация с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов.

Антидопинговый контроль.

Согласно главным спортивным принципам и согласно положений международных антидопинговых организаций, употребление запрещенных препаратов (допинга) – запрещено. Федерация спортивной борьбы имеет право на всех соревнованиях, которые контролируются ею, предоставлять борцов на осмотры и тесты. Ни в коем случае участники или руководители не могут возражать против этого контроля, и в таких случаях могут быть немедленно исключены от участия в соревнованиях с последующим применением к ним соответствующих санкций.

В случае выявления позитивной допинг-пробы антидопинговым центром во время проведения соревнований или учебно-тренировочных сборов международными антидопинговыми лабораториями во время международных соревнований или учебно-тренировочных сборов, к спортсмену и тренеру применяются санкции, предусмотренные международными правилами.

РАЗДЕЛ 7

Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для отделения вольной борьбы

В начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теории вольной борьбы.

При переводе в старшие группы и выпуска из школы воспитанники должны выполнить соответствующие нормативные требования по спортивно-технической подготовке и судейской практике.

При приеме в группы на этапе начальной подготовки:

1. Иметь необходимый для занятий по борьбе вольной уровень развития физических и волевых качеств.

2. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

3. Выполнить специальные упражнения (по индивидуальной карте, разработанной А.И.Соколовым):

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

угол в висе (держать 10 с);

наклоны туловища вперед - достать руками пол;

гимнастический "мост" на оценку "хорошо";

уловка руками назад с гимнастической палкой на оценку "хорошо";

переворот вперед и назад на оценку "хорошо";

соревновательное упражнение "борьба за набивной мяч" на оценку "хорошо".

При переводе в группу второго года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.

3. Назвать и показать 2-3 технических действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 2-3 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технических действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технических действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 3-4 вопроса по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технических действия из программы.

4. Выполнить норматив II юношеского разряда.

При переводе в группу предварительной базовой подготовки более 3 лет обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 3-4 вопроса по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технических действия из программы.

4. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Таблица 4

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке
для групп начальной и на учебно-тренировочном этапе подготовки
(мальчики)

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл		
		5	4	3
Группы на этапах начальной подготовки				
Специальные упражнения на "мосту"	1-2-й	Оценка за качество, скорость		
Отжимания от пола, кол-во раз	1-й	8/12	6/10	4/6
	2-й	12/15	10/13	6/10
Бег 30 м, с	1-й	5,5/5,4	5,6/5,5	5,7/5,6
	2-й	5,4/5,2	5,5/5,4	5,6/5,5
Прыжки в длину с Места, м.	1-й	180/190	170/180	160/170
	2-й	190/200	180/190	170/180
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-й	5/6	4/5	3/4
	2-й	6/10	5/9	4/7
Группы на учебно-тренировочном этапе (юноши)				
Специальные упражнения, демонстрация техники	1-4-й	Оценка за качество, скорость		
Бег 30 м, с	1-2-й	5,2/5,0	5,3/5,1	5,4/5,2
	3-4-й	5,0/4,8	5,1/4,9	5,2/5,0
Прыжки в длину с места, м	1-2-й	200/220	190/210	180/200
	3-4-й	220/240	210/230	200/220
Бег 800 м, мин. с	1-2-й	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
	3-4-й	3.00/2.50	3.10/3.00	3.20/3.10
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-2-й	10/14	9/12	7/10
	3-4-й	14/18	12/16	10/14

Здесь и далее: первый показатель – при приеме в группу, второй – при переводе в другую группу

Таблица 5

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для групп начальной и на учебно-тренировочном этапе подготовке (девочки)

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл		
		5	4	3
Группы на этапах начальной подготовки				
Специальные упражнения на "мосту"	1-2-й	Оценка за качество, скорость		
Отжимания от пола, кол-во раз	1-й	7/8	5/6	3/4
	2-й	9/10	7/8	5/6
Бег 30 м, с	1-й	5	5,2	5,5
	2-й	4,7	5	5,4
Прыжки в длину с места, м	1-й	100/110	90/100	80/90
	2-й	110/120	100/110	90/100
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-й	5/6	4/5	3/4
	2-й	6/8	4/5	3
Группы на учебно-тренировочном этапе (девушки)				
Специальные упражнения, демонстрация техники	1-4-й	Оценка за качество, скорость		
Бег 30 м, с	1-2-й	4,5	4,7	5
	3-4-й	4,3	4,6	4,9
Прыжки в длину с места, м	1-2-й	200/220	150/200	120/150
	3-4-й	220	210	200
Бег 800 м, мин. с	1-2-й	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
	3-4-й	3.00/2.50	3.10/3.00	3.20/3.10
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-2-й	9/11	7/8	5/6
	3-4-й	15/18	14/15	12/13

При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования первого года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-4 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Иметь судейскую категорию "Юный судья».
5. Выполнить норматив I разряда.
6. Уметь провести подготовительную часть занятия по борьбе.

При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования второго года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-4 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Иметь судейскую категорию.

5. Выполнить норматив КМС или иметь I разряд.

6. Уметь провести занятия по борьбе.

При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования третьего года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 2-4 вопроса по теории.

3. Назвать и показать 4-5 технических действий.

4. Выполнить или подтвердить КМС.

Таблица 6

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовкедля групп на этапе спортивного совершенствования (юниоры)

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл		
		5	4	3
Бег 60 м, с	1-й	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
	2-й	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Прыжки в длину с места	1-й	240/250	230/240	220/230
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Броски партнера (манекена) 20с, количество раз	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	1-2-й	18/24	16/20	14/18
	3-й	24/30	20/24	18/22
Бег 800 м, мин. с	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовкедля групп на этапе спортивного совершенствования (юниорки)

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл		
		5	4	3
Бег 60 м, с	1-й	8,4/8,3	8,5/8,4	8,6/8,5
	2-й	8,2/8,0	8,3/8,1	8,4/8,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Прижки в длину с места	1-й	230/240	220-230	200/220
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Броски партнера (манекена) 20с, Количество раз	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	1-2-й	18	16	14
	3-й	24	20	15/18
Бег 800 м, мин. с	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

При переводе в группу на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-4 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Выполнить норматив МС или подтвердить КМС.

Таблица 7

**Нормативные требования по общей физической подготовке
для групп на этапе высшего спортивного мастерства, мужчины (весь срок)**

Контрольное упражнение	Оценка, балл		
	5	4	3
Бег 100 м, с	12,6/12,2	13,0/12,6	13,4/13,0
Бег 800 м, мин. с	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	25/27	24	20
Рывок штанги за весовой категории			
50-55 кг	60	55	50
60 кг	65	60	55
66 кг	70	65	60
74 кг	80	75	70
84 кг	85	80	75
96 кг	85	80	75
96-120 кг	90	85	80
Взятие штанги на грудь за весовой категорией			
50-55 кг	75/80	70/75	65/70
60 кг	80/85	75/80	70/75
66 кг	90/95	85/90	80/85
74 кг	100/105	95/90	90/85
84 кг	105/110	90/100	80/90
96 кг	105/110	90/100	80/90
96-120 кг	110/115	105/110	100/105

**Нормативные требования по общей физической подготовке
для групп на этапе высшего спортивного мастерства, женщины (весь срок)**

Контрольное упражнение	Оценка, балл		
	5	4	3
Бег 100 м, с	12,6/12,2	13,0/12,6	13,4/13,0
Бег 800 м, мин. с	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	24	20	15/18
Броски партнера (манекена) 20с, количество раз	9/10	8/9	7/8

Примечание. Подсчет среднеарифметической оценки нормативов с закруглением до целых чисел, а именно: 5 баллов – при

среднеарифметической оценке от 5,0 до 4,6 включительно; 4 балла – от 4,5 до 3,6; 3 балл – от 3,5 до 3,0. При среднеарифметической оценке ниже 3 – оценка неудовлетворительная (0 баллов.). Например, $25/5 = 5,0$: в числителе – сумма оценок за выполнение нормативов, в знаменателе – количество нормативов. При невыполнении норматива (оценка ниже 3,0 балл.) в сумму оценок идет 0.

РАЗДЕЛ 8

Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основании этой программы, учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях воспитанники приобретают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики борьбы вольной; судейская практика; проверка выполнения контрольных нормативов.

Количество часов в соревнованиях рассчитывается по разделу "Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы вольной".

При планировании программного материала для практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности, возраста спортсменов.

Планирование учебно-тренировочных занятий для начинающих должно быть направлено на всестороннее физическое развитие юных спортсменов, изучение и закрепление элементов техники и тактики борьбы вольной, для борцов разрядников – на изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовку к соревнованиям согласно календарному плану.

Учебно-тренировочный процесс ежегодно делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь-декабрь): укрепление здоровья воспитанников, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп 3-4 мес., для групп спортивного совершенствования и групп высшего мастерства - 1,5-3 мес.

Соревновательный период (январь-июль): дальнейшее развитие физических, морально-волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях,

приобретение судейских навыков. Особое внимание уделяется подготовке к соревнованиям. В зависимости от количества основных соревнований соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп предварительной базовой подготовки - 6-7 мес., Для групп спортивного совершенствования и групп высшего мастерства - 7-9 мес.

Переходный период (1,5-2 мес.): активный отдых, поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности.

Планирование учебно-тренировочного процесса в год для спортсменов I разряда и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных соревнований. Занятия проводятся по индивидуальному плану тренировки спортсмена.

Для выполнения этой программы в отделении по борьбе вольной ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированных учебных заведений спортивного профиля должны быть следующие документы: программа, учебные планы, перечень тренировочных сборов, годовые графики распределения учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, рабочие (поурочные) планы, конспекты занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы спортсменов старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в журналах.

План распределения учебных часов для групп начальной подготовки (ГНП) 1й год обучения и более

Разделы/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физ. подготовка	7	7	9	7	7	6	7	7	7	9	9	9
Специальная физ. подготовка	3	5	5	5	5	5	6	5	5	6	7	6
Технико-тактическая	8	8	10	13	11	13	12	12	12	13	14	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Выполнение контрольных нормативов	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3
Всего за месяц	21	24	25	26	24	25	26	25	25	29	31	31
Всего за год	312											

**План распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп (УТГ) 3-й год обучения**

Разделы/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	1	1
Общая физ. подготовка	22	20	18	16	16	17	16	18	23	35	29	27
Специальная физ. подготовка	22	25	25	29	27	25	23	17	16	14	18	18
Технико-тактическая	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачеты и соревнования	2	-	2	-	2	-	2	4	2	-	2	-
Всего за месяц	81	82	83	81	81	74	77	76	75	74	74	78
Всего за год	936											

План распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (ГСС) 2-й год обучения и более

Разделы/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физ. подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	21	21
Специальная физ. подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	33	34	34
Технико-тактическая	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Восстановительные мероприятия	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	3	-	-	3	3	-	-	-	-	-	3	3
Медицинский контроль	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-
Зачеты и соревнования	4	8	10	6	8	10	10	10	10	4	-	-
Всего за месяц	121	120	121	123	123	121	121	121	125	118	121	121

Всего за год	1452
--------------	-------------

План распределения учебных часов

для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Разделы/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физ. подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21
Специальная физ. подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	36	36	36
Технико-тактическая	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
Восстановительные мероприятия	3	7	6	5	5	6	6	6	4	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	5	1	-	3	3	-	-	-	-	2	4	4
Медицинский контроль	4	-	-	2	-	-	-	-	4	1	-	-
Зачеты и соревнования	4	8	10	6	8	10	10	10	10	4	-	-
Всего за месяц	141	142	141	141	141	141	141	141	143	132	130	130
Всего за год	1664											

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этап-ный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спорт. мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	3-й и более	1-й год	2-й год	Более 2-лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблица 8

Ориентировочный план по теоретической подготовке по борьбе вольной на год, часы.

Содержание занятия группы	Группы											
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства		
	Год обучения											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в ДНР	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Краткий обзор развития спортивной борьбы в Донбассе	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	1	2	2	2	3	2	3	3	4
Влияние физических упражнений на организм спортсменов	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6	6	8
Знания и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание борца	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7	7	8
Медицинский контроль, предотвращение травм, оказание первой помощи, массаж	-	-	1	2	2	2	2	3	3	4	3	4
Физиологические основы обучения и тренировки борца	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14	14	18
Основы техники и тактики борьбы вольной	1	1	1	2	2	3	5	9	10	12	10	15
Основы методики обучения и тренировки. Организация и управление подготовкой борца к соревнованиям	-	1	2	2	4	5	9	13	14	16	16	20

Содержание занятия группы	Группы											
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства		
		Год обучения										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Общая и специальная физическая подготовка борца	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10	10	14
Психологическая подготовка борца	-	1	1	2	2	3	6	7	8	10	12	15
Система восстановительных мероприятий	-	1	1	1	1	2	3	4	5	7	8	10
Педагогический и медико-биологический контроль в процессе подготовки к соревнованиям	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3	3	3
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	5
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1
Всего:	11	14	16	18	24	32	50	70	80	100	100	130

РАЗДЕЛ 9

Теоретические занятия (для всех групп)

1. Физическая культура и спорт в Донецкой Народной Республике.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития людей.

Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Физическая культура в системе народного образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация ДНР, ее значение в развитии спорта в стране. Разрядные нормативы и требования по борьбе вольной.

Успехи спортсменов Донбасса на крупных международных соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы).

Задача физкультурных организаций ДНР по развитию массовости и повышению мастерства спортсменов. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированные учебные заведения спортивного профиля: их задача в подготовке спортсменов высокого класса.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы в Донбассе.

Характеристика различных видов спортивной борьбы. Место и значение ее в системе физического воспитания.

Короткий исторический обзор: борьба – древний вид физических упражнений. Народные виды борьбы в ДНР. Развитие профессиональной борьбы в ДНР. Самые известные борцы-профессионалы.

Развитие вольной борьбы в Донбассе (с 1924 г.). Участие Донецких борцов в Олимпийских играх (с 1952 г.), Чемпионатах мира и Европы.

Массовое развитие борьбы вольной, повышение технического мастерства юных борцов. Первенство мира и Европы среди юниоров и юношей (с 1992 г.).

Достижения борцов вольного стиля на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы. Выдающиеся советские и Донецкие борцы: А.А. Филин, В.Н. Рыбалко, А.Д. Атаманов, В. Боро, А. Паламарев, М. Харачура, И. Мате, Хацяновский А., Т. Лазарева, А. Василенко, В. Златова, Е. Малышко, Н. Семенцова, А. Махиня и другие.

3. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Строение и функции организма человека. Костная система, связки и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под влиянием

физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических возможностей и достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

4. Знание и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание борца.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилья, мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Использование природных факторов (солнца, воздуха, воды) с целью закаливания организма.

Представление о заразных заболеваниях (распространение), меры личной и общественной профилактики (предотвращение болезней). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Утренняя гимнастика (тренировки) и ее значение. Распределение времени на занятия в учебных заведениях, работу на предприятии и занятия спортом.

Отдых, его значение для восстановительных процессов организма спортсмена. Режим питания. Рацион питания борца. Энергозатраты борца (4500-5500 кКал). Изменения энергозатрат в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок (участия в соревнованиях), веса спортсмена. Весовой режим борца.

5. Медицинский контроль, предотвращение травм, оказание первой помощи, массаж.

Медицинский контроль, значение и содержание медицинского контроля на занятиях физической культурой и борьбой. Понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травм. Первая помощь. Средства остановки кровотечения, перевязки, наложение временной шины, искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

Раны, их разновидности. Вывихи. Повреждение костей, переломы (закрытые и открытые), растяжения, сотрясение мозга. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Спортивный массаж: физиологическое воздействие массажа на организм человека (кожу, мышцы, суставы, сухожилия, кровеносную, лимфатическую и нервную системы). Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа (тренировочный, предупредительный, восстановительный). Лечебный массаж. Самомассаж, его приемы. Противопоказания к массажу.

6. Физиологические основы обучения и тренировки борца.

Мышечная деятельность, как непереносимое условие физического развития, нормального функционирования организма человека, поддержание здоровья и работоспособности.

Понятие о тренировках, как процессе формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения, протекания химических процессов при выполнении различных по объему и интенсивности физических упражнений. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по борьбе.

Усиление деятельности сердечно-сосудистой системы, кислородного обмена, двигательных возможностей борца под влиянием различных тренировочных, контрольных и соревновательных поединков.

Понятие о кислородном долге, кислородной потребности, максимальном потреблении кислорода (МПК).

Взаимосвязь между структурой внешнего (объем и интенсивность упражнений, работа и отдых и т.д.) и характером внутреннего (размер и характер физиологических и биохимических изменений в организме и степень психического напряжения) нагрузок – важное условие для протекания процессов приспособления, то есть перестройки функциональных систем. Физическая и психическая адаптация как единый процесс.

Основные требования к средствам тренировки (физических упражнений) с целью удержания тренировочного эффекта адаптации: приближение размера нагрузки (объем и интенсивность) до оптимальных возможностей организма спортсмена; систематическое повышение размера нагрузки; верное чередование нагрузки и отдыха; определенная целевая направленность и тому подобное.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Усталость, как временное нарушение координационных функций организма и снижение работоспособности. Средства и методы ликвидации усталости и ускорения процессов восстановления у борцов.

7. Основы техники и тактики борьбы вольной.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики по совершенствованию мастерства спортсмена. Техника борьбы.

Технические средства борьбы вольной в стойке и партере: основные положения, перемещения, действия руками, ногами, туловищем, их взаимодействие при выполнении борцом атакующих и защитных действий. Основные технические действия (приемы, защита, контрприемы, комбинации).

Классификация, систематика и терминология приемов борьбы вольной. Классификация приемов: в стойке - перевод, сваливание, броски, перевороты в партере с помощью ног. Основы создания терминологии приемов. Биомеханический анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке и партере. Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций.

Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки борца. Тактические действия для подготовки проведения приемов, сковывания, маневрирования, выведение из равновесия, обманные действия, вызов и др.

Тактика ведения поединка. Составление плана ведения поединка с учетом подготовленности соперника и своих возможностей. Выбор стиля и темпа поединка. Проведение приемов в зависимости от положения, которое сложилось в ходе поединка, и от созданного положения.

Тактика выступлений в соревнованиях: составление плана на основе положения о соревнованиях, с учетом характера соревнований (командные, личные, лично-командные, турнирные или матчевые), состава участников, жеребьевка. Коррекция в ходе соревнований.

Особенности тактики командных соревнований: определение состава команды, задача команды и каждого участника встречи, изменения в составе команды в ходе соревнований и др.

Анализ техники и тактики поединков, проведенных в соревнованиях. Анализ мастерства основных противников. Просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей и тому подобное. Просмотр техники борьбы в исполнении лучших мастеров.

Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Творческий характер и своеобразие Донецкой школы борьбы.

8. Основы методики обучения и тренировки. Организация и управление подготовкой борца к соревнованиям.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единственный педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов в обучении и тренировке борца. Специфические принципы спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; постепенное увеличение нагрузок до максимальных; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки, взаимосвязь структуры соревновательной деятельности со структурой подготовки.

Методы спортивной подготовки: словесные, наглядные, практические. Методы, направленные на усвоение спортивной техники,

развитие двигательных качеств, - непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки различных по возрасту и квалификации борцов. Средства обучения, их взаимосвязь. Ошибки, возникающие при изучении технических действий, и пути их устранения.

Занятия – основная форма организации и проведения учебно-тренировочной работы. Построение занятия, его содержание; регулирование нагрузки на занятиях для разных по возрасту и квалификации групп борцов.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Определение общего направления средств, чередование выполнения упражнений и отдыха, интенсивности и дозировки упражнений, отвода места и времени для решения общих и личных задач – непереносимые условия для осуществления принципа индивидуализации. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Утренняя гимнастика (зарядка) борца. Содержание и принципы ее построения в зависимости от периода тренировки и уровня физической подготовленности борца. Разминка. Значение и содержание разминки перед поединком.

Тренировка, как процесс всесторонней подготовки борца. Приобретение специальных технических и тактических навыков, совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Средства тренировки: общеразвивающие упражнения, упражнения со спортивным инвентарем, специальные упражнения для развития физических качеств, упражнения для укрепления "моста", упражнения с манекеном, партнером, учебно-тренировочные поединки, упражнения из других видов спорта. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Принципы систематичности, повторяемости, постепенности, индивидуального подхода в процессе тренировки. Воспитательное значение обучения и тренировки. Тренировка - повторная, интервальная, по кругу.

Виды нагрузки: малая, средняя, существенная, большая.

Понятие "объем и интенсивность" тренировочных нагрузок. Интенсивность физических упражнений, измеряемая в баллах (частота сердечных сокращений по шкале В.Н.Ситника и А.А.Новикова). Тренировочную нагрузку упражнения, измеряемое условными единицами (составляет произведение соответствующего балла интенсивности на "чистый" время выполнения упражнения). Объем тренировочной нагрузки в занятии (в день) составляет сумму условных единиц тренировочной нагрузки всех выполненных упражнений.

Динамика тренировочной и соревновательной нагрузки по периодам, за год, четырехлетний цикл. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе совершенствования технического и тактического мастерства борца в зависимости от периодов и этапов подготовки.

Теоретическая подготовка. Подготовка борца к соревнованиям в условиях учебно-тренировочных сборов. Организация и планирование

учебно-тренировочной и воспитательной работы. Педагогический и медико-биологический контроль в процессе тренировки борца.

Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства, приобретении и хранении спортивной формы борцов. Средства сохранения спортивной формы между соревнованиями.

Методика обучения новичков. Методика проведения тренировочных занятий с новичками и борцами младших разрядов. Подготовка и участие в соревнованиях. Методика проведения анализа технического и тактического мастерства борца в тренировочном и соревновательном поединках (аттестации и методы регистрации).

Понятие о соревновательной деятельности и ее структура: цель, средства, результат. Виды подготовленности: техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная, соревновательная; их взаимосвязь.

9. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Понятие о планировании и учете. Цели и задачи планирования и учета. Единство планирования и учета – неременное условие управления учебно-тренировочным процессом.

Планирование - перспективное, текущее, оперативное. Учет - текущий, поэтапный, конечный (годовой, четырехлетний). Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки команды (группы) и конкретного борца.

Формы документации планирования и учета учебно-тренировочного процесса: команды (группы) – государственная программа, перспективный план, годовой план, план тренировочного цикла (или месяца, сбора), конспект тренировки; спортсмена – индивидуальный перспективный план, годовой план, индивидуальный план-дневник.

Многолетнее перспективное планирование, как основа программного обучения и тренировки борца.

Периодизация тренировки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Тренировочные циклы, их содержание.

Определение количества учебно-тренировочных занятий, соревнований и соревновательных поединков, количества часов на различные виды подготовки борца в течение года. Соблюдение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, их корректировки. Учет выполненной работы на занятии за день, неделю и т.д.

10. Общая и специальная физическая подготовка борца.

Направленность общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций, повышения спортивной работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в разных периодах и этапах подготовки. Значение средств общей физической подготовки в повышении уровня тренированности, восстановлении организма борца во время непосредственной подготовки к соревнованиям.

Специальная физическая подготовка борца, ее значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентации в пространстве, развития специальных качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Направленность специальных упражнений на развитие определенных качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей и арсенала технико-тактических действий.

Взаимосвязь средств общей и специальной физической подготовки, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности учебных групп, спортивного мастерства воспитанников, периодов и этапов подготовки к соревнованиям. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности борцов по результатам выполнения нормативных требований программы.

11. Психологическая подготовка борца.

Воспитание спортсменов в духе преданности и любви к Родине, уважения к общечеловеческим ценностям. Патриотизм, большое желание достичь спортивного результата, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, проявление воли к победе – характерные черты морально-волевых качеств спортсмена.

Понятие о психологической подготовке борца. Хорошо организованная воспитательная работа, высокий уровень мастерства и тренированности – основа психологической подготовки.

Создание коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества), поощрение лучших, строгое осуждение случаев нарушения учебно-тренировочного режима, спортивной этики – непереманные условия успешной психологической подготовки.

Способы педагогического воздействия, задания, упражнения с целью формирования волевых качеств.

Воспитание воли путем преодоления различных трудностей, связанных с выполнением значительных тренировочных нагрузок, выявлением максимальных усилий в поединке, при выполнении соревновательных элементов, контрольных нормативов, осложненных нормативных задач в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также с сочетанием учебы или работы с занятием спортом. Соблюдение принципа последовательности и постепенности по наращиванию труда.

Психологическая подготовка борца перед соревнованиями. Значение разносторонней технической, тактической и физической подготовки для воспитания у борца уверенности в своих силах, в достижении победы.

Приобретение способностей к переносу высоких физических и психологических напряжений, недомоганий, болевых ощущений, неблагоприятных климатических и бытовых условий, связанных с участием в ответственных соревнованиях. Выявление бойцовских качеств в поединках с основными соперниками.

Психологическая установка на участие в соревнованиях, отдельных поединках: предварительная установка проводится на этапах общей и специальной подготовки к соревнованиям к определению состава участников; непосредственная – в период завершения подготовки к моменту прибытия на

соревнования; конкретная установка на поединок, проведение технических и тактических действий – в ходе соревнований.

Средства регуляции и саморегуляции эмоционального состояния борца. Педагогические и инструментальные средства контроля за психическим состоянием спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях.

12. Система восстановительных мероприятий.

Повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в современном спорте.

Система восстановительных мероприятий во время тренировок с большой нагрузкой для спортсменов высшей квалификации. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства восстановления.

13. Педагогический и медико-биологический контроль в процессе подготовки к соревнованиям.

Педагогический и медико-биологический контроль, его значение в организации и управлении учебно-тренировочным процессом при подготовке борца к соревнованиям.

Комплексный контроль процесса совершенствования подготовленности борца (физической, технической, тактической и психологической), развития его тренированности.

Педагогический и медико-биологический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и участия борца в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой борца. Выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке. Антропометрические измерения, полидинамометрические измерения скоростных, скоростно-силовых качеств при взрывных и длительных нагрузках мышц и др. Динамика изменений динамометрических показателей: скоростных, силовых качеств борца перед поединком и после его завершения.

Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ арсенала технических и тактических средств, используемых борцом в тренировочных и соревновательных поединках. Анализ эффективности атакующих и защитных действий, активности борца во время проведения поединка. Анализ реализации плана поединка, использование и создание борцом благоприятных ситуаций для проведения атакующих, контратакующих действий, комбинаций. Анализ реализации плана выступления в соревнованиях и тому подобное. Использование протоколов регистрации, фото- и киносъемки, видеозаписи, инструментальных методов для проведения различных анализов технико-тактического мастерства борца.

Контроль за психологической подготовкой. Педагогические наблюдения за проявлениями эмоционального состояния борца в учебно-тренировочных и бытовых условиях. Наблюдения, беседы, интервью, анкетирование, экспертные оценки для определения индивидуальных особенностей спортсмена.

Использование инструментальных методов РДО (реакция на движущийся объект), КЧСМ (критическая частота световых миганий), ЭКС (электрокожное сопротивление) в ходе исследования влияния тренировочных

нагрузок на организм борца.

Педагогические методы треморометрии – для определения уровня эмоционального возбуждения перед поединком.

Контроль за уровнем тренированности борца. Педагогические наблюдения, тесты. Анализ динамики показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), кислородного обмена, биохимического состава крови и др.

14. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнования. Подготовка мест соревнований, их оформления. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнования. Участники: их возраст, разделение по спортивным разрядам, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Представители и капитаны команд. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью, меры предотвращения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила судейства. Количество поединков. Ход и продолжительность поединка. Оценка приемов. Предупреждение дисквалификации. Борьба в партере на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение места в личных и командных соревнованиях. Порядок составления пар.

Документы соревнований, протокол взвешивания, протокол хода соревнований, протокол состава пар, судейская записка, отчет.

15. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Состояние и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окрас, вентиляция, температура). Ковер для борьбы. Тренировочное оборудование для развития специальных и физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, массажная, медкабинет).

Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и обувь борца.

16. Инструкторская и судейская практика.

Для спортсменов, групп подготовки инструкторская и судейская практика предусматривает:

- проведения учащимися учебно-тренировочных занятий разной направленности с разными возрастными группами;
- приобретение навыков по подготовке борца к соревнованиям;
- приобретение навыков по проведению занятий по борьбе на учебно-тренировочных сборах и в спортивных лагерях;
- участие в организации и проведении соревнований с выполнением различных обязанностей;
- участие в качестве судьи на городских, районных и республиканских соревнованиях.

РАЗДЕЛ 10

Практические занятия (для всех групп)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервалах, дистанции того, кто направляет и того, кто замыкает, предварительной и исполнительной командах.

Команды: "Стройся!", "Равняйся!", "Смирно!", "Справа!", "Слева!", "Кругом!", "Пол-оборота налево!". Ходьба с изменением направления: "змейкой", "зиг-загом", противоход. Изменение скорости движения по команде "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!". Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу и бег. Перестройка из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из строя (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестройка из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкания в колонне на вытянутые руки на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в суставах плеча, локтя и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение, приведение), махи и круговые движения; сгибание и разгибание рук в положении стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища: вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в суставах ног (сгибание, разгибание, вращение) из разных исходных позиций (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, на стену, прибор; сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на одной и двух ногах. Выпады. Упругие приседания в выпаде, изменение положения ног прыжком, в выпаде. Ходьба, бег, ускорения. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещения палки из положения снизу в положение сзади-снизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя составленную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед-назад; бег с вращением скакалки, с пересечением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной, двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте, в движении). Ловля и удары по мячу, отскочившему от стены; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (1-3 кг). Движения прямыми руками; сгибание и разгибание рук; наклоны, повороты, круговые движения туловищем, держа набивной мяч снизу, перед грудью, сверху за головой, спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом; поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя и лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую позади туловища и между ногами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же самое с кругом. Броски мяча одной (двумя) рукой толчком от плеча, головы, снизу, через голову, между ногами, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями и другими отягощениями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири руками или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толкание и жонглирование гириями. Упражнения со штангой: рывок, толчок, подъем на грудь, приседания, жим лежа и тому подобное.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы, акробатики, переносом груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты и тому подобное.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика: упражнения на спортивном оборудовании, на равновесие (брус или лавка).

Упражнения в висе и упоре (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подтягивания. Угол в висе, упоре. Различные соскоки: махом, назад-вперед.

Лазание (канат, шест). Вис на канате (шесте) с обхватом его ногами накрест, подъемами ступни. Лазание способом в два-три приема. Лазание на одних руках с различным положением ног. Лазание на скорость.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки с высоты 70-120 см на мягкость приземления. Прыжки с разбега через козла, лошади, согнув ноги, с прогибом, ноги врозь, боком с опорой одной рукой.

Акробатика

Кувырки: назад-вперед; назад через стойку на руках; кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул и т.п.); из стойки на руках, на голове и руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед-назад. Подъем разгибанием из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибанием, рондат, фляк.

Упражнения на батуте

Прыжки на ноги с поворотом на 180-360° вправо-влево, в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, на колени, то же самое с поворотом на 180-360°.

Сальто: вперед в группировке на ноги; назад в группировке на ноги; назад с прогибом на ноги.

Легкая атлетика

Бег: на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с различных стартовых положений; на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); на длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; эстафеты.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Метание теннисного мяча, гранаты, диска с места и с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра с места, с шага и с разбега.

Спортивные игры

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, футбол и тому подобное. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Плавание

Освоение воды. Погружения и всплытия "поплавком", скольжения по воде, дыхание (выдох под водой), плавание способом "кроль". Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания. Плавание способами "кроль" на спине, "брасс". Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и воде. Стартовый прыжок и повороты. Нырание в глубину (1,5-1,8 м) и длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

Гребля

Гребля на лодках с разной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика

Упражнения со штангой (жим, рывок и толчок). Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, приседания. Упражнения с гириями, гантелями – выжимания, вырывание, жонглирование и тому подобное.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Простейшие формы борьбы: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выпихивания с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги (ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа – за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с использованием захватов, взбивные и тому подобное; "Бой петухов", "Бой всадников", перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер – движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегания вокруг головы; вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; перевороты с "моста",

через голову (не затрагивая ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (спиной к стенке с партнером, который удерживает ноги); движения на "мосту", держа набивной мяч, гири, штангу, с партнером; перевороты с "моста" забеганием вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу; выходы из положения "моста" во время дожима с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения – по структуре схожи с элементами техники борьбы: выполнение приемов борьбы и отдельных их частей без партнера; упражнения с манекеном; подъема лежащего или стоящего манекена из разных исходных положений с различными захватами для развития силы группы мышц, необходимых при выполнении приемов.

Упражнения для развития скорости: общеразвивающие, гимнастические, выполняемые в быстром темпе; пробегания коротких (5, 10, 30, 60, 100 м) отрезков на время; бег с изменением направления; разнообразные прыжки с разбега; игра в баскетбол, гандбол, футбол; быстрая смена действий (выполнение упражнений) по неожиданным сигналам; выполнение специальных упражнений борца, приемов на время; ведения боя с быстрым, легким партнером, с частой сменой партнеров.

Упражнения для развития силы: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивные мячи, гантели, гири, штанга, камни, бревна и другие предметы); упражнения на гимнастических приборах, эспандерах, тренажерах; выполнения жима, толчка, рывка штанги, гири; упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переносе груза, партнера; упражнения на "мосту" со штангой, гириями, партнером; дожимом, выходы и контрприемы с выходом из "моста".

Упражнения для развития ловкости: разнообразные общеразвивающие упражнения на координацию движений, акробатические, упражнения на батуте, гимнастические упражнения на равновесие, опорные прыжки; подвижные и спортивные игры, прыжки в воду, спуск с гор на лыжах и тому подобное; выполнения сложных специальных упражнений борца – на "мосту", с манекеном, партнером, упражнения из необычных исходных положений, с включением незнакомых элементов приемов, защиты, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, упругие); то же самое с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой и тому подобное; акробатические упражнения - "мост", фляк, перевороты, "шпагат" и др.; специальные упражнения борца – вставание со стойки на "мост", движения на "мосту", перевороты с "моста", забегания вокруг головы; выполнения элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере, бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости: общеразвивающие и специальные упражнения борца, которые выполняются в течение длительного времени без снижения интенсивности; многократное

выполнение упражнений с отягощениями, гимнастические упражнения в висах, упорах, лазании; бег на средние (400-800 м) и длинные дистанции, кроссы (3-5 км); походы в горы, лыжные гонки (5-10 км); гребля на лодках (2-3 км); игры в баскетбол, регби, гандбол, футбол, подвижные игры в течение длительного времени; многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в быстром темпе; ведение поединка спуртами с частой сменой партнеров по формуле, которая превышает соревновательную.

РАЗДЕЛ 11

Тренировочные задания (для всех годов обучения)

Общие замечания. На начальных этапах подготовки наибольшее внимание следует уделять изучению борцовской стойки и перемещению в ней, изучению атакующих и блокирующих захватов, имитации атакующих и защитных действий, изучению как можно большего количества приемов и тактических подготовок к их реализации, изучению вариантов выведения соперника из равновесия, изучению вариантов притеснения и выталкивания. Борьба (схватки по заданиям) носит более игровой характер и характеризуется большим разнообразием исходных положений, захватов и заданий.

На *этапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям* наибольшее внимание уделяется оттачиванию индивидуальной техники: усовершенствованию коронных приемов, атак в ответ на атаку соперника, комбинаций приемов. Борьба (схватки по заданию) носит уже более направленный характер, моделируются элементы поединков и решаются как задания технико-тактической, так и физической подготовки.

Длительность заданий должна соответствовать регламенту схватки и основным закономерностям выполнения тактико-технических действий. Например: время борьбы от 10 до 20 с, количество повторений от 4 до 10 и зависит от квалификации и подготовки спортсменов.

Стойка:

1. Перемещение в стойке (вперед, спиной вперед, вправо, влево).
2. Имитация атакующих и защитных действий при перемещении в стойке.
3. Выполнение атакующих и блокирующих захватов. Борьба за активный захват.
4. Выведение соперника из равновесия (вправо, влево, вперед, назад) с помощью швунгов, рывков, толчков, затягиваний, ложных атак и т.п. Выведение вперед ноги атакующего для проведения атаки в эту ногу.
5. Выталкивание соперника за ковер в разных стойках с разными захватами (один становится на внутренний край красной зоны лицом к центру ковра, второй лицом к нему, по сигналу второй пытается

вытолкнуть первого за пределы ковра).

6. Изучение и усовершенствование выученных технико-тактических действий (ТТД).

7. Изучение и усовершенствование выученных ТТД с подготовками.

8. Изучение и усовершенствование выученных защит от приемов соперника.

9. Изучение и усовершенствование выученных вариантов атак в ответ на атаку соперника.

10. Изучение и усовершенствование выученных вариантов переходов после выполнения приема в стойке до выполнения приема в партере (внимание акцентируется на целостности и скорости перехода в «стойка-партер»).

11. Отрыв соперника от ковра и вынос за ковер.

12. Борьба с разными упражнениями и с разными захватами, а также в положении «клинч», в положении «крест» и в других стандартных положениях.

13. Борьба (схватки) с разными заданиями:

- обоюдная борьба без касания руками ног соперника;

- обоюдная борьба за площадь ковра;

- первый должен провести действие, второй сковывает и делает атаку в ответ;

- первый должен провести действие, второй делает блоки прямыми руками, то есть не позволяет подойти на дистанцию атаки и делает атаку в ответ;

- борьба с несколькими соперниками, которые меняются по очереди.

Партер:

1. Имитация атакующих, защитных и блокирующих действий в партере.

2. Продвижение нижнего в партере.

3. Выполнение атакующих и блокирующих захватов. Борьба за активный захват.

4. Изучение и усовершенствование выученных ТТД.

5. Изучение и усовершенствование выученных ТТД с подготовками.

6. Изучение и усовершенствование выученных защит от приемов соперника.

7. Изучение и усовершенствование выученных комбинаций ТТД.

8. Изучение и усовершенствование выученных контрприемов.

9. Изучение и усовершенствование выученных вариантов удержаний и выходов из партера.

10. Борьба с разными упражнениями и с разными захватами (на коленях; сидя спинами друг к другу; стоя на четырех одноименным (разноименным) боком друг к другу; один лежа на спине – другой на животе; один лежа на спине (животе), второй – стоя на четвереньках у головы, у ног, сбоку и т.д.; захватом головы и плеча, в положении «высокий партер» и т.д.).

11. Борьба (схватки) с разными заданиями:

- верхний должен провести одно конкретное (обозначенное) действие;

- нижний должен провести действие, или выйти наверх;

- борьба с несколькими соперниками, которые меняются по очереди.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой вольной, оказание первой помощи.

Правила поведения на занятиях борьбой вольной. Техника безопасности при выполнении общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений борца. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при тренировке с партнером, спортивным инвентарем и на тренажерах.

Общие сведения о травмах и причинах их возникновения (низкий уровень физической и технической подготовленности борца, неудовлетворительное состояние места проведения занятий, ковра, обкладных матов, размещение спортивного инвентаря, отсутствие специальной обуви и одежды, перетренированность, нарушение режима, тренировка в болезненном состоянии, и тренировка без соблюдения правил личной гигиены (длинные ногти, волосы и т.д.).

Мероприятия по оказанию первой помощи (доврачебной) при заболеваниях и спортивных травмах.

РАЗДЕЛ 12

Техническая подготовка

В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

1. Освоение элементов техники.
2. Техника борьбы вольной, борьба в партере, перевороты, борьба в стойке, сваливания, броски, защита, контрприем, переводы в партер.
3. Тренировочные задания.

В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

1. Освоение элементов техники; основные положения в борьбе; элементы маневрирования; атакующие и блокирующие захваты.
2. Техника в партере; борьба в партере; перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты переходом; перевороты перекатом; перевороты разгибанием; борьба в стойке; бросок наклоном; бросок поворотом (мельница); бросок подворотом; бросок прогибом; перевод нырком, захватом ног, защита, контрприем.

В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

1. Освоение элементов техники для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
2. Техника вольной борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; перевороты накатом; перевороты с помощью ног, бросок прогибом; перевороты забеганием; перевороты прогибом; перевороты перекатом; защита, контрприем.
Борьба в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением

(вертушка); переводы выседом; переводы с захватом ног, защита, контрприем. Броски наклоном; броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением, сбиванием, седом, броски с помощью ног; подсечки (передняя подсечка, задняя подсечка, боковая подсечка), защита, контрприем.

3. Учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием практической ситуации, освоение активных действий и совершенствование защиты в поединке.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников в сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-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 Республики	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке официальным соревнованиям субъекта Донецкой Народной Республики	14	14	14	-	
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

Для школы высшего спортивного мастерства проводятся круглогодичные учебно-тренировочные сборы.

**НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ковры борцовские, комплект (покрышка, маты)	штук	2
2	Борцовский тренировочный манекен (чучело)	штук	12
3	Зеркало (1,6 х 2 м)	штук	6
4	Видеокамера	штук	1
5	Ноутбук	штук	1
6	Телевизор	штук	1
7	Медицинский шкаф с медпрепаратами	штук	1
8	Холодильник	штук	1
9	Медицинская кушетка	штук	1
10	Пылесос (необходимый инвентарь и средства для уборки зала)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
11	Гимнастическая стенка	штук	6
12	Перекладины навесные для гим. стенок	штук	6
13	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Канат	штук	5
15	Штанги (комплект блинов 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг)	штук	2
16	Резиновые бинты	штук	10
17	Гантели 1, 2, 4, 5, 7, 10 кг	комплект	4
18	Гири 8, 16, 24, 32 кг	комплект	1
19	Скакалки	штук	16
20	Палки гимнастические	штук	16
21	Мячи набивные 1-5 кг (медбол)	комплект	4
22	Мячи для спортивных игр	штук	6
23	Эспандер резиновый	штук	10
24	Универсальная скамья для жима	штук	1
25	Стойка для приседания	штук	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования для спортсменов и тренеров (на одного человека)	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап		этап спортивного совершенствования		этап высшего спортивного мастерства	
			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Трико	штук	2	1	2	2	2	1	2	1
2	Борцовки	пар	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Кроссовки	пар	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Костюм спортивный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Сумка спортивная	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Футболка	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Шорты	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Бандаж или плавки	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Спортивная шапочка	штук	1	1	2	1	1	1	1	1
11	Наколенники	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
12	Ушные раковины	штук	1	1	1	1	1	1	1	1

ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по вольной борьбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Учащийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- 1.3. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.4. Учащийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.
- 1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера-преподавателя.
- 2.2. На занятия учащийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.3. Перед началом занятий учащийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.
- 2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- 2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- 2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
- 2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.8. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.9. Спортсменкам обязательна плотная белая майка и трико.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Учащиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем;
- 3.3. Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате;
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- 3.5. Не допускаться применение запрещенных приемов; не допускается в вольной схватке излишняя горячность;
- 3.6. Нельзя допускать излишней стонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более, чем на одну весовую категорию;
- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.;
- 3.9. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя;
- 3.10. Споры, силовое противоборство, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Учащиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений учащиеся обязаны страховать друг друга;
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар;
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой;
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить;
- 3.16. Учащиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и, в случае возникновения опасной ситуации, прийти им на помощь;
- 3.17. Каждый учащийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
 - при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
 - при падении не упираться локтями в пол;
 - не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, который немедленно приступит к эвакуации всех учащихся из зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия;
- 5.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение;
- 5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ;
- 5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать : Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1990.
2. Акробатика: Учебник для инст. физ. культ. /Под ред. Е.Г.Соловьева.- М.: ФиС, 1965.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп.-М.: ФиС, 1986.
4. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы.- К.: Здоров'я, 1990.
5. Богдан І.Г., Дубовис С.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя.- К.: Радянська школа, 1990.
6. Бубе Х, Фек Г., Шублер К., Тропи Ф. Тесты в спортивной практике.- М.: ФиС, 1968.
7. Все о борьбе классической, вольной, самбо: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
8. Галковский Н.Н., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная: Уч. пособ. для инст. физ. культ.- М.: ФиС, 1952.
9. Гимнастика с методикой преподавания: Уч. пособ. для учащихся пед. училищ /Под ред. Н.К.Меньшикова.- М.: Просвещение, 1990.
10. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль.- М.: ФиС, 1965.
11. Донской Д.Д. Биомеханика: Уч. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инст.-М.: ФиС, 1975.
12. Донской Д.Д. Движение спортсмена.- М.: ФиС, 1965.
- 13.Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры //Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. - С.26-32.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена- М.: ФиС, 1970.
15. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учеб. для инст. физ. культ.4-е изд., исправл. и доп.- М.: ФиС, 1965.
16. Карпинский А.А. Классическая борьба.-К.: Здоров'я, 1975.
17. Колмановский А.А. Классическая борьба: Пособие для тренеров.-М.: ФиС, 1968.
18. Коржанский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.-М.: ФиС, 1972.
19. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника-М.: ФиС, 1960.
20. Лагутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Уч. пособ. для инст. физ. культ.- М.: ФиС, 1990.
21. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов //Теория и практика физической культуры. 1989. № 11.-С.21-24.
22. Легкая атлетика: Пособие для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина.- М.: ФиС, 1967.
23. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе.- М.: ФиС, 1967.
24. Мазур А.Г. Классическая борьба: Метод. пособие. М.: ФиС, 1972.
25. Мягченков Н.И. Судейство соревнований в борьбе.- М.: ФиС, 1963.
26. Плавание: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.А.Бутовича.- М.: ФиС, 1965.

27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб.- К.: Вища школа, 1984.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. - К.: Олімпійська література, 1997.
29. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учеб. - К.:Олімпійська література, 1994.
30. Правила соревнований: Классическая и вольная борьба.- М.: ФиС, 1971.
31. Преображенский С.А. Вольная борьба: Метод, пособие. - М.: Воениздат, 1972.
32. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. 2-е изд., перераб. и доп.-М.: ФиС, 1983.
33. Романов В.Ф. Травматические повреждения ушных раковин у борцов и их лечение //Теория и практика физической культуры. 1985. № 5.- С.54-55.
34. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж.- М.: ФиС, 1963.
35. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ.- М.: ФиС, 1960.
36. Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: ФиС, 1982.
37. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина.- М.: ФиС, 1968.
38. Спортивная борьба: Учеб. пособ. для тренеров /Под общ. ред. А.М.Ленца.- М.: ФиС, 1964.
39. Спортивная гимнастика: Учеб для инст. физ. культ. /Под общ. ред. С.Л.Украина.-М.:ФиС, 1968.
40. Спортивные игры: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. М.С.Козлова. - М.: ФиС, 1965.
41. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для инст. физ. культ.-М.: ФиС, 1986.
42. Спортивные и подвижные игры: Учеб., 3-е изд., перераб. и доп.- М.: ФиС, 1984.
43. Теория физического воспитания: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева.- М.: ФиС, 1967.
44. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.- М.: ФиС, 1984.
45. Учение о тренировках /Под общ. ред. Д.Харре. - М.: ФиС, 1971.
46. Физиология человека: Учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Н.В.Зимкина.-М.: ФиС, 1970.
47. Фомин В.П. Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта //Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. - С. 6-7.
48. Шаповалов В.П. Плавание: Посіб. для студ. інст. фіз. культ. і спорту. - Дніпропетровськ: Січ, 1994.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страница
Введение.....	3
Раздел 1. Основные задачи.....	3
Раздел 2. Общая характеристика системы подготовки борцов.....	4
Раздел 3. Формы организации учебно-тренировочного процесса....	8
Раздел 4. Индивидуализация подготовки борцов.....	10
Раздел 5. Особенности организации учебно-тренировочного процесса у женщин.....	12
Раздел 6. Педагогический и антидопинговый контроль на предсоревновательном и соревновательном этапах.....	13
Раздел 7. Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для отделения борьбы вольной.....	15
Раздел 8. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.....	21
Раздел 9. Теоретические занятия (для всех групп).....	27
Раздел 10. Практические занятия(для всех групп).....	36
Раздел 11. Тренировочные задания (для всех годов обучения)...	40
Раздел 12. Техническая подготовка.....	42
Приложение 1. Перечень тренировочных сборов.....	44
Приложение 2. Необходимое оборудование и инвентарь для прохождения спортивной подготовки.....	46
Приложение 3. Обеспечение спортивной экипировкой спортсменов и тренеров.....	47
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности на занятиях вольной борьбы.....	48
Литература.....	51