

Управление по физической культуре и спорту Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»  
«Отделение спортивной подготовки»

СОГЛАСОВАНО:  
На заседании тренерского совета  
Протокол № 1  
от 28.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ «ЗКФКиЗ»  
С.А. Аксёнов  
«31» августа 2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
(дисциплина «Греко-римская борьба»)**

Программа разработана на основе ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145.

Срок реализации: до 10 лет.

Год составления программы: 2020 г.

**Авторы- составители:**

Пястолзв П.А., заведующий отделением спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ»,  
Сычугсв В.В., тренер по греко-римской борьбе ГБПОУ «ЗКФКиЗ», судья МК  
Мальнева Е.А., инструктор методист ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

Шадринск, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Характеристика вида спорта	5
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3	Структура системы многолетней спортивной подготовки	6
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.4	Режимы тренировочной работы	8
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	9
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	13
2.10	Структура годового цикла	14
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
3.1	Организационно-методические указания	17
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	18
3.3	Планирование спортивных результатов	19
3.4	Требования к охране труда и техника безопасности	19
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	20
3.6	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	21
3.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
3.7.1	Теоретическая часть к плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
3.7.2	План антидопинговых мероприятий	35
3.7.3	Определение терминов к теме по антидопингу	35
3.8	Инструкторская и судейская практика	37
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	37
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	37
4.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	38
4.3	Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки	52
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	53
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ	55

1.	Примерный План антидопинговых мероприятий	55
2.	Пример программы мероприятия «Веселые старты»	59
3.	Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»	61
4.	Пример программы для родителей (1 уровень)	62
4.1.	Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)	63
5.	Пример Программы для родителей (2 уровень)	66
5.1.	Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)	67
6.	Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год.	72
7.	Календарный план неофициальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год.	75

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), рекомендовано Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), Москва 2016 г.; с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- формирование гармонично-развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности «Спортивной школы-интернат», режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объём соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

В программе определена общая последовательность изучения материала, что позволит тренерам ГБПОУ «ЗКФКиЗ» «Спортивной школы –интернат» придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях»), перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения, антидопинговые мероприятия.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

### **1.1 Характеристика вида спорта**

**Спортивная борьба** — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба (вольная и греко-римская) входит в программу современных Олимпийских игр с самых первых Игр 1896 года.

Борьба является одним из самых древних видов единоборства. Спортивной борьбой с древнейших времён занимались в Китае, Египте, Ассирии и Греции. О борьбе упоминается уже в III тыс. до н. э. в эпосе о Гильгамеше. Первые изображения борющихся спортсменов относятся к середине II тыс. до н. э., обнаружены они были в египетских гробницах в Бени-Хасан. Также и Гомеру поминает о борьбе в своих «Илиаде» и «Одиссее».

В отличие от современных правил, в античной Греции при проведении поединков по борьбе спортсмены не делились по весовым категориям, преимущество имели естественно тяжеловесы. Поединок заканчивался, если один из спортсменов трижды касался корпусом земли.

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. По П.Ф. Лесгафту, «борьба — это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног — подсечки, подножки и др.

### **1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

В ГБПОУ «ЗКФКиЗ» организуется работа со спортсменами в течении календарного года.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические (тренировочные) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется начиная с тренировочного этапа подготовки.

Согласно утвержденному расписанию, проведение тренировочных занятий по дисциплине «Греко-римская борьба» предусмотрено два раза в день. Продолжительность тренировочного занятия составляет

После завершения каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

В течении года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

### **1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней подготовки по дисциплине «греко-римская борьба» формируется с учетом организационно-управленческого процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам, системы отбора и спортивной ориентации, тренировочного процесса, соревновательного процесса, процесса медико-биологического сопровождения.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, индивидуальных возможностей в данном виде деятельности.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной активности, а также восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую, психическую подготовленность.

Соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, а также является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Под процессом медико-биологического сопровождения понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») состоит из следующих компонентов: этапы подготовки спортсменов, возраст спортсмена на каждом из этапов, главные задачи подготовки на этапе, основные средства и методики тренировок, предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах. Для достижения основной цели на каждом этапе достигается решение конкретных задач.

Требования к реализации программы на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение опыта и стабильность выступления на соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Требования к реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на разного уровня соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

## 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

На тренировочный этап спортивной подготовки зачисляются лица не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

### Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7

### 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в таблице 2.

**Таблица 2.**

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	22 - 28	16 - 21	9 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	21 - 27	20 - 26
Технико-тактическая подготовка (%)	24 - 31	25 - 32	30 - 39
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	7 - 9	8 - 10	8 - 10
Восстановительные мероприятия (%)	7 - 10	13 - 17	13 - 16
Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	3 - 5	3 - 6	5-6
Всего, %	100	100	100

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов являются соревнования.

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

### 2.4 Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» постепенно их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

#### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), может быть зачислен на опреде-

ленный этап спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Предусмотрено прохождение спортсменами глубленного медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **Возрастные требования**

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», указанных в таблице 1 настоящей программы.

#### **Психофизические требования**

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

Психофизическое состояние спортсмена оказывает на деятельность как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, снижая память, внимание, навыки и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно и роста тренированности.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в таблице 3.

**Таблица 3.**

#### **Психофизические состояния спортсменов**

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен выражать внешне сильного волнения, неуверенности, наоборот мимикой, движениями он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости;
- применения в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие.

#### **2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с возможностями организма в каждый возрастной период.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах соревновательной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и др.

В таблице 4 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 4.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов	12	20	28
Количество тренировок в неделю	9	10	9-14
Общее количество часов в год	624	1040	1456
Общее количество тренировок в год	468	520	728

#### 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсмена.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся без специальной подготовки. Основной целью является контроль эффективности этапа подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	
		1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям		

1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	
3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	
4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сбор</b>				
.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
.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

.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема
-----	---	------------	-----------------------------------

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
-----	-----------------------------	------	----

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

#### 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовке для зачисления(перевода) на этап спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе приведены в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Количественный состав группы**

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе
Т(СС)	1 год	10
	2 год	10
	3 год	10
	4 год	10
ССМ	1 год	4
	2 год	4
	3 год	4

**2.10 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Достижение высоких результатов возможно лишь при рационально организованной тренировке в течении ряда лет. Процесс многолетних занятий спортивной борьбой подразделяется на отдельные этапы, и состоит из нескольких годичных циклов.

*Общие задачи тренировочного этапа*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

*Задачи начальной специализации (1-2-й годы)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

*Задачи углубленной специализации (1-4-й годы)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

6. Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2,5 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов, для второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день: 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) – спарринги. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - спарринги; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) – контрольные спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 спарринга и восстановительные занятия между ними.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материалы по основным видам подготовки, преемственность и последовательность материала по годам спортивной подготовки. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы.

#### **3.1 Организационно – методические указания**

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся (таблица б).

Таблица 6.

## Сенситивные периоды развития физических качеств

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

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными. Они представлены в таблице 6.

Таблица 6.

## Распределение тренировочных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	Количество часов для каждого года						
		Этап тренировочный (спортивной специализации), год				Этап совершенствования спортивного мастерства, год		
		1	2	3	4	1	2	3
I.	Теоретические занятия	45	83	83	83	117	117	117
II. Практические занятия								
1.	Общая физическая подготовка	151	151	162	162	168	168	168
2.	Специальная физическая подготовка	139	266	266	266	331	331	331
3.	Изучение и совершенствование	193	302	302	302	510	510	510
4.	Инструкторская и су-	12	21	21	21	43	43	43

	дейская практика							
5.	Восстановительные мероприятия	44	135	135	135	191	191	191
6.	Приемные, переводные, выпускные испытания	9	9	9	9	9	9	9
7.	Участие в соревнованиях	31	62	62	62	87	87	87
Всего часов, 100%		624	1040	1040	1040	1456	1456	1456

### 3.3 Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты планируются как на предстоящий год подготовки, так и на четырехлетний цикл. Тренер ставит посильные, выполнимые задачи перед спортсменами с учетом таких факторов как: возраст, стаж занятий спортом, спортивная квалификация и опыт, результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне, состояние здоровья, уровень спортивной мотивации.

Тренер постоянно контролирует выполнение спортсменами тренировочного плана и вносит необходимые коррективы.

### 3.4 Требования к охране труда и техника безопасности

Для организации занятий по греко-римской борьбе важно неукоснительно соблюдать правила безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по греко-римской борьбе допускаются дети с 12 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера.

1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: – падение на твердом покрытии; – несоответствие нормам мест занятий (маты лежат неплотно друг другу, низкая (высокая) температура воздуха и т.д.); – травмы при выполнении упражнений без разминки; – несоответствие нормам формы одежды занимающихся; – недисциплинированность занимающихся; – неправильное применение приемов страховки и само страховки. – наличие посторонних предметов вблизи ковра.

1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. На тренировочное занятие занимающиеся должны выходить в одежде, соответствующей требованиям данного вида спорта. Спортивная обувь должна плотно облегалась ногу, не затрудняя кровообращение.

2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.

2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, ковер должен быть надежно закреплен, иметь ровную поверхность, исключающую травмы при падении. Необходимо убедиться в отсутствии вблизи ковра, неиспользуемого оборудования и инвентаря.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занимающиеся должны строго выполнять требования тренера.

3.2. Провести разминку всех групп мышц.

3.3. Занимающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.

3.4. Занятия должны проходить таким образом, чтобы спортсмены при выполнении упражнений не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы.

3.5. Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.

3.6. При выполнении бросков, при падениях применять приемы самостраховки и страховки партнера.

3.7. Броски выполнять строго от центра ковра на край, во избежание столкновений.

3.8. Нельзя допускать в спарринге, чтобы разница в весе спортсменов превышала 3 кг.

3.9. Не разрешается проведение запрещенных приемов.

3.10. Занимающиеся не должны наращивать физическую нагрузку по собственной инициативе.

3.11. В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера, сообщить администрации учреждения.

### 5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.

5.2. Организованно покинуть место занятий.

5.3. Снять спортивную форму и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Переодеться в повседневную одежду

### **3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса.

Задачи педагогического контроля заключаются в учете тренировочных и соревновательных нагрузок, определении различных сторон спортсменов, выявление

возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценки поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности. Врачебный контроль осуществляется в виде обследования дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер привлекает к работе со спортсменами специалистов физиологов, психологов, спортивного врача.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая предусматривает формирование личности спортсмена, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность, формирование волевых качеств.

### **3.6 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

#### ***ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (этап спортивной специализации)***

*Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России*

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, коллектив физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР, ШСВМ. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по классической борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Массовое развитие спортивной борьбы после революции. Роль массовости после введения занятий классической борьбы с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947г.). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947г.). Первенство мира среди юношей (с 1969г.). Чемпионат Европы (с 1979 г.). Способные юноши-борцы – резерв сборной команды России. Задачи ДЮСШ и СДЮШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышения спортивного мастерства борцов.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

*Самоконтроль.*

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия,

пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

*Основы техники и тактики греко-римской борьбы* Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и т.д.

Техника выполнения контрприемов с уходом с моста. Тактика сковывания, обмена (вызова), маневрирования, выведения из равновесия и разные принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником. Реализация этого плана. Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня и т.п.).

*Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Методы разучивания (целостный, по частям). Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный).

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

*Планирование спортивной подготовки.*

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Задачи и содержание частей урока. Задачи, содержание и дозировка учебного, учебно-тренировочного и тренировочного урока. Недельный цикл, его задачи и содержание.

*Моральный и волевой облик спортсмена.*

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, город, край. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Преодоление посильных трудностей. Самовоспитание. Самоприказы и их выполнение.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Деление участников по возрасту, весовым категориям. Обязанности и права участников. Гигиенические требования к участникам. Взвешивание. Представители и капитаны команд. Права и обязанности членов судейской коллегии. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность, опрятность – необходимые качества судьи.

Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Предупреждение и дисквалификация.

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Подготовка зала к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

*Психологическая подготовка.*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить цель и ее достигать. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к сво-

им действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

Стремление прийти на помощь товарищу. Уважительное отношение к своему спортивному противнику. Воспитание самообладания и выдержки. Своевременный выход на ковер. Четкое выполнение правил соревнований. Умение самостоятельно принимать правильные тактические решения.

*Изучение и совершенствование тактике и технике борьбы.*

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

*Перевороты перекатом.* 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираться свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Перевороты накатом.* 1. Захватом туловища с рукой. Защита: а) прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к ковра и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираться рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу. 3. Наката за туловище – защита: прижать таз к ковра и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке*

*Перевод нырком* – за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Бросок наклоном.* 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б)

бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок пригибом захватом рук сверху (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок подворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и туловища. Защита: приседая отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею (Изучается после освоения одноименных приемов). б) сбивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом за туловище с рукой (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок подворотом.* (мельница) захватом руки на шею и туловища. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок за запястье. 3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

*Сбивания.* 1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху. 2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Примерные комбинации приемов:*

1. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи (Изучается в старших группах); б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову (Изучается в старших группах); б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

*Тактика.*

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изученной технике.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Участвующие могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 15.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. 2. Обратным захватом туловища. Защита: опереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприемы: переворот через себя за запястье.

*Перевороты забеганием* захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

*Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.* Защита: отставить назад ногу, выходящую ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Бросок накатом.* С ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок прогибом.* Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок обратным захватом туловища - лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечья изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

*Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком* - за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья.

*Переворот нырком* - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок под-

воротом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Броски подворотом (бедро).* 1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок прогиба захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) Перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата (Изучается после освоения одноименных приемов); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Примерная комбинация приемов.*

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи.

2. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захвата туловища с рукой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.*

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уход с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди – сбюку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону перейти в парте, освобождая руки.

*Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Прививка навыков использования площади ковра.

*Подготовка к соревнованиям.*

Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество участников соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раз в 3 недели. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4 – 5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 30.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### *Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шею.

3. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

*Переворот забеганием.* 1. Захватом запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

*Переворот перекатом.* Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

*Переворот накатом.* За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### *Примерные комбинации.*

1. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

### *Техника борьбы в стойке.*

*Броски подворотом.* 1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захвата туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защита: приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

*Бросок подворотом (мельница) обратным захватом запястий.* Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Броски прогибом.* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом плеча сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. за туловище. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

#### *Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

#### *Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

#### *Подготовка к соревнованиям.*

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раза в месяц. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5 – 6. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

#### *Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение пройденным общеразвивающим и специальным упражнениям. Обучение отдельным простейшим приемам борьбы. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

### **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### *Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Спереди захватом одной руки, за плечо другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

*Переворот забеганием.* Захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

*Переворот перекатом.* Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом.* Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок прогибом.* Захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечо партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад – снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

*Бросок подворотом.* Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

#### *Примерные комбинации*

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

#### *Техника борьбы в стойке.*

*Вертушка – захватом разноименной руки снизу.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном – захватом руки на шее и туловища.* Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

*Броски подворотом.* 1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища. 2. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя – вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо. 2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

*Броски прогибом.* 1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища. 2. захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. 3. захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением в сторону поворота.

#### *Примерные комбинации приемов.*

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища -0 защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

#### *Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализации основных пунктов плана схватки.

#### *Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже II юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 3-х раз в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6 – 7. Формула схватки 2+2+2 мин. с 16 лет –

3 + 3 + 3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

#### *Инструкторская и судейская практика.*

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи-секундометриста.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### *Теоретические занятия*

#### *Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура как средство воспитания молодого поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов и званий по классической борьбе. Структура и содержание нормативов комплекса ГТО III ступени «Сила и мужество». Успехи советских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

#### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Выступления российских спортсменов по классической борьбе в Олимпийских играх (с 1952 года), первенствах мира (с 1953 года), в первенствах Европы (с 1947 года).

Задачи СДЮСШОР и дальнейшее развитие классической борьбы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Совершенствование функций мышечной системы дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ.

#### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Предупреждение травм, оказание первой помощи.*

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в занятиях борьбой и другими видами спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: ознобление, обмороживание.

Оказание первой помощи (до врача). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего.

#### *Основы техники и тактики греко-римской борьбы*

Формирование динамических стереотипов в технике борьбы. Биохимический анализ группы приемов. Анализ мастерства возможных противников в предстоящих соревнованиях. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовленности противника и борца.

#### *Основы методики обучения и тренировки.*

Последовательность изучения основных технических действий – приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методика обучения определенным группам приемов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения.

Схема изучения и совершенствования простых и сложных приемов.

Урок, как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Конспект урока. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических, моральных и волевых качеств, тактики борца.

#### *Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков; фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости). Определение нагрузки по пульсу.

#### *Общая и специальная физическая подготовка.*

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства.

#### *Весовой режим борца.*

Весовой режим в условиях единоборства. Зависимость веса борца от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий. Методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела). Методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная баня, массаж и др.). Весовой режим в послесоревновательный период.

#### *Планирование спортивной подготовки.*

Тренировочные циклы, их задачи и содержание. Годичное планирование, задачи периодов и их содержание.

Индивидуальный план тренировки борца на год. Участие в соревнованиях и результат в них, нормативы по физической, волевой, технической, тактической и теоретической подготовке, педагогический и врачебный контроль.

#### *Психологическая подготовка.*

Понятие о психологической подготовке борца. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Сила примера, убеждения, поощрения т.п. Самоприказы и их выполнение. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

#### *Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

Документация соревнования: протокол взвешивания, протокол жеребьевки, протокол хода схватки и др. Порядок составления пар по кругам. Определение мест в личном и командном соревнованиях.

#### *Места занятий, оборудование и инвентарь*

Ковер для борьбы, Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Тренировочные и тренажерные манекены.

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ

### Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота.. Контрприем: накрывание захватом туловища. 2. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Перевороты забеганием.* Двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

*Перевороты прогибом.* 1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем : накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

*Бросок прогибом.* Захватом шеи с плечом спереди –сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок подворотом.* 1. Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

### Примерные комбинации приемов.

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

### Техника борьбы в стойке

*Броски подворотом.* 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища. 2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем : бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

*Броски прогибом.* 1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку. 2. Захватом плеча и шеи сбоку – сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприем: накрывание отставлением ноги. 3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Сбивания.* 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья. 2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.

2. Бросок прогибом за шею с плечом – защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

3. Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

*Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже I юношеского разряда. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются 1 – 2 международных соревнования. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Формула схватки 3+3+ мин. Общее количество схваток в год до 60.

*Инструкторская и судейская практика.*

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 тренировки. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

**СС – 2 -Й И 3-Й ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защитит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.) Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6-8 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной). Каждый занимающийся в течение года должен составить конспект и провести по нему 2-3 урока в целом.

Каждый занимающийся должен систематически участвовать в судействе соревнований и усвоить обязанности секретаря.

### **3.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Настоящий раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть, примерный план антидопинговых мероприятий Колледжа с примерами программ, слайдов для презентаций и терминологию.

#### **3.7.1. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

### **3.7.2. План антидопинговых мероприятий Колледжа**

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерный План антидопинговых мероприятий Колледжа (далее – План) составлен для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого Плана необходимо ежегодно составлять план-график антидопинговых мероприятий в Колледже и подавать на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе.

Примерный План антидопинговых мероприятий Колледжа представлен в приложении № 1 настоящей Программы.

При составлении отчетов о проведении мероприятий необходимо предоставлять сценарии / программы, фото / видео. При проведении родительских собраний включать в повестку дня вопросы по антидопингу, использовать памятки для родителей, обучить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/>. При возможности собрания проводить в онлайн формате с показом презентаций. Также, при предоставлении краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) обязательно прикладывать 2-3 фото мероприятия.

### **3.7.3. Определения терминов к теме по антидопингу**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### 3.8 Инструкторская и судейская практика

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, основными методами построения тренировочного занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протокола соревнований

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 7.

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

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

**Мышечная сила** – это максимальное усиление, развиваемое мышцей. Мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

**Вестибулярная устойчивость** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата.

**Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомических особенностей суставов, эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц, способности сочетать расслабление и сокращение.

Под **двигательно-координационными способностями** понимается возможность быстро, точно, целесообразно, наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Измерение уровня **телосложения** проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

#### **4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Комплексы контрольных упражнений составлены на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и соответствуют этапу подготовки.

При проведении тестирования уделяется особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

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

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

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе 1 года**  
*Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств*

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров 93 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
		13	13	14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
		210	215	220	240	245	250	9
		215	220	225	245	250	255	10

*Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости*

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу .Партнера	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3

	держать на «мельницу» (кол-во раз)	9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
		15	16	17	17	16	14	10
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4
		13	14	15	15	12	7	5
		14	15	16	16	13	8	6
		15	16	17	17	14	9	7
		16	17	18	18	15	10	8
		17	18	19	19	16	11	9
		18	19	20	20	17	12	10

### Нормативы для выявления уровня общей выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров.	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

### Упражнения для выявления координационных способностей на тренировочном этапе 1-го года

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	Переворот с головы (подъем разгибом)	Выполнение с приземлением на прямые ноги	10
		С приземлением на согнутые ноги	8
		Медленное неуверенное выполнение с приземлением на согнутые ноги	4
		Выполнение с последующим падением	1
2.	Кувырок назад в стойку на руках	Выход в вертикальную стойку	10
		Выход в стойку с небольшим отклонением от вертикали	8
		Выход в стойку со значительным отклонением от вертикали	4
		Выполнение обычного кувырка назад	1

### Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4

	в обе стороны)	20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10
3.	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	1
		12	12	13	13	11	9	2
		13	13	14	14	12	10	3
		14	14	15	15	13	11	4
		15	15	16	16	14	12	5
		16	16	17	17	15	13	6
		17	17	18	18	16	14	7
		18	18	19	19	17	15	8
		19	19	20	20	18	16	9
		20	20	21	21	19	17	10

**Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях  
ОФП и СФП борцов тренировочного этапа 2-го года**

Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
54-63	6-7	Отлично
45-53	5-6	Хорошо
36-44	4-5	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
18-21	6-7	Отлично
15-17	5-6	Хорошо
12-14	4-5	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
72-84	6-7	Отлично
60-71	5-6	Хорошо
48-59	4-5	Удовлетворительно

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе 2 года**

*Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств*

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров 93 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3

		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
		210	215	220	240	245	250	9
		215	220	225	245	250	255	10

**Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу. Партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4
		13	14	15	15	12	7	5
		14	15	16	16	13	8	6
		15	16	17	17	14	9	7
		16	17	18	18	15	10	8

		17	18	19	19	16	11	9
		18	19	20	20	17	12	10

**Нормативы для выявления уровня общей выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров.	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

**Упражнения для выявления координационных способностей на тренировочном этапе**

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	Переворот с головы (подъем разгибом)	Выполнение с приземлением на прямые ноги	10
		С приземлением на согнутые ноги	8
		Медленное неуверенное выполнение с приземлением на согнутые ноги	4
		Выполнение с последующим падением	1
2.	Переворот вперед с разбега (переворот через прямые руки)	Выполняется с приземлением на прямые руки	10
		С приземлением на согнутые ноги	8
		Согнутые на опоре руки, приземление на согнутые ноги	4
		Касание головой ковра (переворот с головы)	1

**Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	22	18	12	1
		22	23	23	23	19	13	2
		23	24	24	24	20	14	3
		24	25	25	25	21	15	4
		25	26	26	26	22	16	5
		26	27	27	27	23	17	6
		27	28	28	28	24	18	7
		28	29	29	29	25	19	8
		29	30	30	30	26	20	9
		30	31	31	31	27	21	10
3.	Бросок партнера собственного веса «через спину» в	11	11	12	12	10	8	1
		12	12	13	13	11	9	2

течение 1 мин (кол-во раз)	13	13	14	14	12	10	3
	14	14	15	15	13	11	4
	15	15	16	16	14	12	5
	16	16	17	17	15	13	6
	17	17	18	18	16	14	7
	18	18	19	19	17	15	8
	19	19	20	20	18	16	9
	20	20	21	21	19	17	10

**Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях  
ОФП и СФП борцов тренировочного этапа 2-го года**

Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
63-72	7-8	Отлично
54-62	6-7	Хорошо
45-53	5-6	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
21-24	7-8	Отлично
18-20	6-7	Хорошо
15-17	5-6	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
84-96	7-8	Отлично
72-83	6-7	Хорошо
60-71	5-6	Удовлетворительно

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе 3-го года**

*Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств*

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров 93 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
		13	13	14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места	170	175	180	200	205	180	1

(см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	175	180	185	205	210	185	2
	180	185	190	210	215	220	3
	185	190	195	215	220	225	4
	190	195	200	220	225	230	5
	195	200	205	225	230	235	6
	200	205	210	230	235	240	7
	205	210	215	235	240	245	8
	210	215	220	240	245	250	9
	215	220	225	245	250	255	10

**Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу. Партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
		15	16	17	17	16	14	10
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4
		13	14	15	15	12	7	5
		14	15	16	16	13	8	6
		15	16	17	17	14	9	7
		16	17	18	18	15	10	8
		17	18	19	19	16	11	9
		18	19	20	20	17	12	10

**Нормативы для выявления уровня общей выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров.	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9

		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10
--	--	------	------	------	------	------	------	----

### Упражнения для выявления координационных способностей

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	«Рондад»	Выполняется с последующим отскоком на прямых ногах, руки вверх	10
		С последующим отскоком руки опущены	8
		Подседание во время отскока	4
		Отклонение от вертикальной плоскости, подседание во время отскока	1
2.	Переворот назад «Фляк»	Выполняется с отскоком после выполнения	10
		С подседанием во время приземления	8
		С приземлением на колени	4
		Со страховкой	1

### Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10
3.	Бросок «прогибом» партнера собственного веса в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	2
		12	12	13	13	11	9	3
		13	13	14	14	12	10	4
		14	14	15	15	13	11	5
		15	15	16	16	14	12	6
		16	16	17	17	15	13	7
		17	17	18	18	16	14	8
		18	18	19	19	17	15	9
	19	19	20	20	18	16	10	

### Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях ОФП и СФП борцов тренировочного этапа 3-го года

Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
72-81	8-9	Отлично
63-71	7-8	Хорошо

54-62	6-7	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
24-27	8-9	Отлично
21-23	7-8	Хорошо
18-20	6-7	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
96-108	8-9	Отлично
84-95	7-8	Хорошо
72-83	6-7	Удовлетворительно

### Контрольные нормативы на тренировочном этапе 4-го года

#### Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров 93 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
		13	13	14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
		210	215	220	240	245	250	9
		215	220	225	245	250	255	10

#### Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3

	во раз)	10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу. Партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4

### Нормативы для выявления уровня общей выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров.	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

### Упражнения для выявления координационных способностей

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	Сальто вперед с разбега	Выполняется с большой амплитудой с четким приземлением	10
		С большой амплитудой, но неустойчивым приземлением	8
		С малой амплитудой	4
		С малой амплитудой и с последующим падением после приземления	1
2.	Комбинация: рондад-фляк	Выполняется слитно с последующим отскоком	10
		С большой амплитудой вверх	8
		Неуверенно, с небольшой остановкой после рондада	4
		Со страховкой	1

### Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг	12	14	12	12	10	6	1



Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	24	22	22	21	20	18	17	15	13	11
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	23	23	23	22	22	22	20	20	16	14
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	47	52	60	62	67	70	72	75	80	85
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	62	65	75	80	85	87	95	100	110	117
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	75	80	85	92	97	105	110	120	130	135
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,9	7,9	7,9	8,2
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	8,2	8,5	9,0	10,2
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	10	10	10	10	10	9	9	9	8	7
Выносливость											
1.	Бег 5000 м по стадиону (мин)	24	23	22	22	22	22	25	25	26	28
2.	Бег 800 м-2 круга с мин перерывом (сек)	6,10	6,00	5,50	5,50	5,50	6,00	6,00	6,10	6,20	6,30
Специальная выносливость											
1.	Общее кол-во бросков манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	81	81	75	75	71	71	71	71	69	69

### Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года (18-19 лет)

#### *Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств*

	Наименование норматива	Весовая категория									
		50	55	59	66	71	75	80	85	98	130
Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	26	24	24	23	22	20	18	16	14	12
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	28	26	26	25	24	22	20	18	18	15
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	55	60	65	70	72	77	82	87	90	96
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	70	72	82	87	90	95	100	105	115	130
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	85	90	95	100	105	115	125	135	145	150
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,8	7,8	7,8	8,1
2.	Лазание по канату 5 м	9,4	8,9	8,6	8,4	8,2	7,9	8,1	8,4	8,9	10,1

	(сек)										
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	11	11	11	11	11	10	10	10	9	8
<b>Выносливость</b>											
1.	Бег 5000 м по стадиону (мин)	23	22	21	21	21	21	24	24	25	27
2.	Бег 800 м-2 круга с мин перерывом (сек)	5,50	5,40	5,30	5,30	5,30	5,40	5,40	5,50	6,00	6,10
<b>Специальная выносливость</b>											
1.	Общее кол-во бросков манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	86	86	80	80	76	76	74	74	72	72

### Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства 3–го года (19-20 лет)

#### *Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств*

	Наименование норматива	Весовая категория									
		50	55	57	62	68	74	82	90	100	+100
<b>Сила и силовая выносливость</b>											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	28	27	27	26	25	23	22	21	19	16
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	30	28	28	27	27	24	22	20	18	16
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	57	62	67	72	77	82	85	90	97	100
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	72	75	90	95	100	102	107	110	120	135
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	90	100	105	110	120	130	135	145	160	165
<b>Быстрота</b>											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,8	7,8	7,8	8,1
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,3	8,8	8,5	8,3	8,1	7,8	8,0	8,3	8,8	9,9
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
<b>Выносливость</b>											
1.	Бег 5000 м по стадиону (мин)	22,30	21,30	20,30	20,30	20,30	20,30	20,30	20,30	24,30	26,30
2.	Бег 800 м-2 круга с мин перерывом (сек)	5,30	5,20	5,10	5,10	5,10	5,20	5,20	5,30	5,40	5,50
<b>Специальная выносливость</b>											
1.	Общее кол-во бросков манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	91	91	85	85	81	81	77	77	75	75

#### 4.3 Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

22. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
23. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
24. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
25. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
26. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
27. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
28. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
29. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
30. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
31. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
32. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
33. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.
34. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г.
35. «Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Академа»Просвещение»
36. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
37. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
38. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
39. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

## Приложение № 1

к Программе спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба

## Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет <b>(тренировочный этап)</b> тренерский состав,	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	<a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a>	Инструктор-методист
2.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет <b>(тренировочный этап)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Спортивный зал	Тренер
3.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет <b>(тренировочный этап)</b>	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Инструктор-методист
4.	Спортсмены в возрасте 13-15 лет <b>(тренировочный этап)</b>	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
5.	Родители спортсменов в возрасте 13-20 лет <b>(тренировочный этап)</b>	Родительское собрание, презентация	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Обучение родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Тренер, сотрудники методического отдела

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап совершенствования спортивного мастерства) (далее - ССМ)	Образовательная лекция по актуальным вопросам антидопинга	1. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб. 3. Уголовная и административная ответственность за употребление, хранение и распространение наркотических и запрещенных Wada средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
7.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	<a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a>	Врач по спортивной медицине
8.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Лекция на тему «Запрещенные препараты в спорте»	Список запрещенных средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
9.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Процедура допинг контроля. 3. Подача запроса на ТИ.	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
			4. Система АДАМС				
10.	Спортсмены, тренерский состав законные представители / родители спортсменов, посетители спортивного объекта	Оформление стенда, размещение основных документов законодательной базы по антидопингу	Основные документы действующего антидопингового законодательства, антидопинговые правила	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Информационный стенд	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
11.	Спортсмены, тренерский состав, законные представители/ родители спортсменов	Размещение информации по антидопингу на официальном сайте учреждения и в интернет-мессенджерах	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 3. Запрещенный список Wada 2021 год. 4. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 5. Нормативно-правовая база антидопинговых нарушений	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Сайт Колледжа	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
12.	Спортсмены, законные представители/ родители спортсменов, посетители, сотрудники Колледжа	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых для учреждения (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный	Список запрещенных препаратов	Формирование списка разрешенных для применения и запрещенных препаратов	Весь период	Медицинский кабинет	Медицинские работники Колледжа

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
		список Wada)					
13.	Тренеры	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил, 2. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

## Приложение № 2

к Программе спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

**Целевая аудитория:** спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:** ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование «нулевой терпимости к допингу»

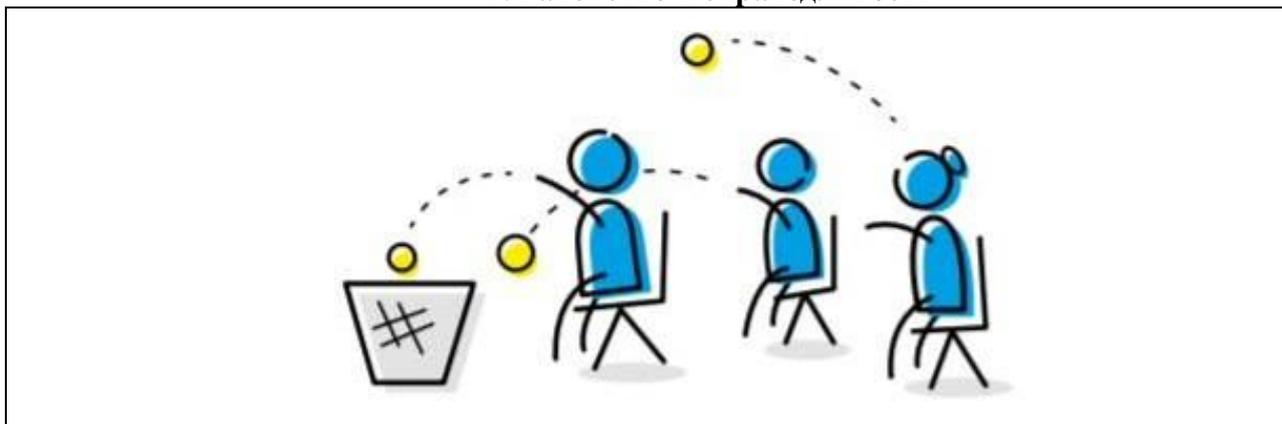
**План реализации:** проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Для иллюстрации использовать темы, связанные с видом спорта греко-римская борьба:

- равенство и справедливость
- роль правил в спорте
- важность стратегии
- необходимость разделения ответственности
- гендерное равенство.

Воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



1 вариант

**Правила:** все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Вопросы,** которые необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

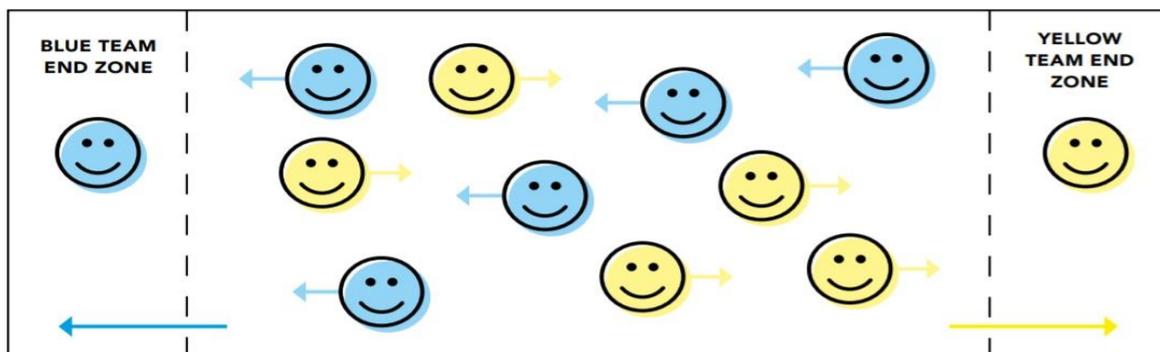
**Вопросы,** которые необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



*Правила:* игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

*Цель:* показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

*Вопросы,* которые необходимо задать спортсменам

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами / словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

*Правила:* выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

*Цель:* объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

*Вопросы,* которые необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

## 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**» (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: «**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**» ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!).

*Правила:* ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

*Цель:* объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

## Приложение № 3

### Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

**Целевая аудитория:** спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цель:** ознакомить с Запрещенным списком

**Задачи:**

- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ

**Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- ❖ спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм

#### 2. Запрещенный список

- ❖ критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список
- ❖ отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена
  - ❖ противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты
  - ❖ маскирует использование других запрещенных субстанций
  - ❖ Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год
  - ❖ Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- ❖ list.rusada.ru
- ❖ принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- ❖ регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения)
  - ❖ менее строгие стандарты качества
  - ❖ риск производственной халатности

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- ❖ критерии получения разрешения на ТИ
- ❖ процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить)
- ❖ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки)
- ❖ ретроактивное разрешение на ТИ

**Рекомендованные источники**

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

## Пример программы для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки Колледжа

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

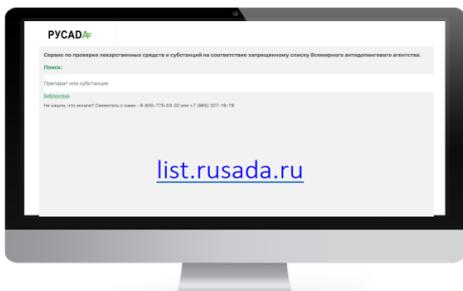
План презентации / доклада:

- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил;
- ❖ роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ❖ роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- ❖ группы риска;
- ❖ проблема допинга вне профессионального спорта;
- ❖ знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- ❖ последствия допинга;
- ❖ деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

## Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)

<p><b>РУСАДА</b></p> <p><b>Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов</b></p> <p>1</p> 	<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Допинг</b></p> <p>↓</p> <p>совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p>  <p>2</p>
<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Виды нарушений антидопинговых правил</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наличие запрещенной субстанции в пробе</li> <li>Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода</li> <li>Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы</li> <li>Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении</li> <li>Фальсификация или попытка фальсификации</li> <li>Обладание запрещенной субстанцией или методом</li> <li>Распространение или попытка распространения</li> <li>Назначение или попытка назначения</li> <li>Соучастие</li> <li>Запрещенное сотрудничество</li> <li>Воспрепятствование или преследование</li> </ul> <p>3</p>	<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Принцип «строгой ответственности»:</b> спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!</p>   <p>4</p>
<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p>По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?</p>  <p>Вред здоровью спортсмена (1)    Противоречие духу спорта (2)    Улучшение спортивных результатов (3)    Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов</p> <p>При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список</p> <p>5</p>	<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Сервис для проверки препаратов</b></p>   <p>6</p>
<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Что делать, если ваш ребенок заболел?</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не заниматься <i>самолечением</i></li> <li>✓ Проконсультироваться с <i>врачом</i></li> </ul> <p>✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на <a href="https://list.rusada.ru">list.rusada.ru</a></p> <p>7</p>	<p><a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a></p> <p><b>Последствия допинга</b></p>  <p>Наносит вред здоровью</p>  <p>Лишает свободы выбора</p>  <p>Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни</p> <p>8</p>

<https://rusada.ru/>

9

<https://rusada.ru/>

### Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта
- ✓ сформируйте положительное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

<https://rusada.ru/>

- ✓ будьте примером для подражания
- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

11

<https://rusada.ru/>

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоевывайте его доверие
- ✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

12

<https://rusada.ru/>

### Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/кружок общения и попал в новую среду
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- вдохновляется спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга

13

<https://rusada.ru/>

**ПОМНИТЕ!**

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные вещества или нет, зависит от Вас!

14

<https://rusada.ru/>

### Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что запрещенные вещества имеют более широкое распространение вне спорта

**! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами**

15

<https://rusada.ru/>

### Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная противодействовать допингу в спорте

Деятельность РУСАДА направлена на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга

Основными направлениями деятельности РУСАДА являются:

- ✓ продвижение здорового и честного спорта
- ✓ планирование и проведение тестирования
- ✓ реализация образовательных программ
- ✓ расследование фактов возможных нарушений
- ✓ обработка результатов
- ✓ выдача разрешений на ТИ
- ✓ сотрудничество на национальном и международном уровнях

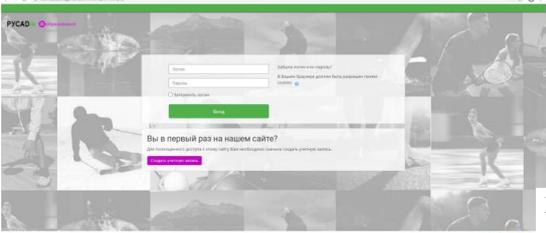
**РУСАДА** за честный и здоровый спорт!

16

<https://rusada.ru/>



**Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей**



17

**Памятка для родителей**

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки




<https://rusada.ru/>

18

**Контактная информация**

 [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)

 [list.rusada.ru](mailto:list.rusada.ru)

 [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)

 [125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А](#)

 +7 (499) 271-77-61



19

## Пример Программы для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов Колледжа, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS
- ❖ раскрытие этапов процедуры допинг-контроля
- ❖ ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов
- ❖ ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

- ❖ актуальные документы в сфере антидопингового законодательства
- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил
- ❖ профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил
- ❖ ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций
- ❖ процедура допинг-контроля
- ❖ пулы тестирования и система ADAMS
- ❖ правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ)

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)

**РУСАДА**

**Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов**

1

<https://rusada.ru/>

**Документы**

2

**ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021**

РУСАДА

Запрещенный список

МС по терапевтическому использованию

МС по тестированию и расследованиям

МС по обработке результатов

Таблица соответствия между версиями в легкой атлетике

МС по сравнению конфиденциальности информации о частных лицах

LABORATORIES

МС для лабораторий

СООТВЕТСТВИЕ ВЕДУЩЕЙ ПИРАМИДЫ СТОЯН

МС по соответствию сторон

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВО ВНЕШНЕЙ АТМОСФЕРЕ

МС по образцам

3

**Памятка по изменениям в Кодексе 2021**

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС

**КОДЕКС - 2021 ОБОЗРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Существенные изменения по сравнению с предыдущими редакциями Кодекса направлены на повышение эффективности борьбы с допингом и на улучшение взаимодействия между участниками процесса. В частности, изменения направлены на повышение прозрачности и доступности информации для участников процесса и на улучшение взаимодействия с участниками процесса.

**Общие принципы**

Общие принципы

Цель Кодекса заключается в максимизации эффективности борьбы с допингом и на улучшение взаимодействия между участниками процесса.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и повышение справедливости соревнований и достижения высшего мастерства без использования запрещенных веществ и методов.
- Права спортсменов, олимпийских чемпионов, включены в список основополагающих принципов.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

4

<https://rusada.ru/>

**Изучите памятку**

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

**ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ**

РУСАДА

5

<https://rusada.ru/>

**Памятка для родителей**

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

**РУСАДА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

6

<https://rusada.ru/>

**Спортсмен**

Родители

Тренеры

Спонсоры

Агенты

Врачи

Соперники

Фанаты

Спортивные функционеры

7

**Роль родителей**

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

8

<https://rusada.ru/>



✓ Будьте примером для подражания



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

<https://rusada.ru/>



✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

9 10

<https://rusada.ru/>

### Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- адвокалируется спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



<https://rusada.ru/>

**ПОМНИТЕ!**

**Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!**

11 12

<https://rusada.ru/>

### Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



<https://rusada.ru/>

### Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

13 14

<https://rusada.ru/>

### Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа



- Получение информации о возможном нарушении антидопинговых правил
- ↓
- Проверка наличия действующего разрешения на ТИ/возможных отступлений от Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом

<https://rusada.ru/>

- Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА  
Возможное временное отстранение
- ↓
- Получение информации от спортсмена
- ↓
- Предъявление обвинения в нарушении антидопинговых правил



15 16

<https://rusada.ru/>

- Слушание по делу
- Вынесение решения



- Уведомление спортсмена о вынесенном решении
- ↓
- Применение санкции на основании решения
- ↓
- Уведомление МФ и ВАДА о вынесенном решении

<https://rusada.ru/>

### Процедура обработки нарушений порядка предоставления информации о местонахождении



- Получение протокола неудавшейся попытки или сведений о некорректном или несвоевременном предоставлении информации
- ↓
- Уведомление спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений
- ↓
- Рассмотрение объяснений

17 18

➤ Принятие **решения** – 14 дней

➤ Информирование спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**

➤ **Пересмотр** в административном порядке – 14 дней

➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС – 14 дней



**! Любое сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации – может влечь дисквалификацию сроком до 2 лет**

19

<https://rusada.ru/>

### САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ

<b>Спортивная дисквалификация</b>	<b>Уголовная ответственность:</b>
<b>Административная ответственность:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Статья 226.1.</b> Контрабанда</li> <li>• <b>Статья 234.</b> Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта</li> </ul>
<b>Статья 6.18 КоАП РФ.</b> Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	



20

**ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ**

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или невка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

21

<https://rusada.ru/>

### Персонал спортсмена

любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участия в них

22

<https://rusada.ru/>

### САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА

<b>Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного</b>	<b>Уголовная ответственность</b> Статья 226.1. Контрабанда Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
<b>Административная ответственность</b> Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним	
<b>Дисциплинарная ответственность</b> Статья 348.11. Рассторение трудового договора	



23

### Взаимное признание

**Дисквалификация**, наложенная в одном виде спорта, **должна быть признана:**

- в других видах спорта
- в других странах

24

<https://rusada.ru/>

### Запрещенное сотрудничество

Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**



25

<https://rusada.ru/>

### Принцип «строгой ответственности»:

**спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!**




26

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



1) Вред здоровью спортсмена

2) Противоречие духу спорта

3) Улучшение спортивных результатов

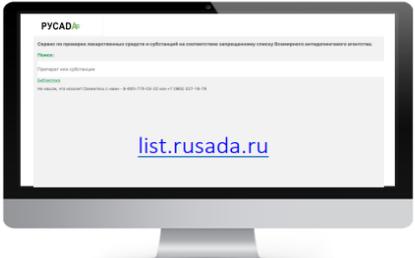
4) Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список**

27

<https://rusada.ru/>

### Сервис для проверки препаратов




28

<https://rusada.ru/>

## Разрешение на ТИ

29

<https://rusada.ru/> ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень  
Рассматривает  
Международная федерация

Национальный уровень  
Рассматривает  
РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо получить **ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ** запрещенной субстанцией или методом

30

<https://rusada.ru/>

РУСАДА  
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

ТИ

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

31

<https://rusada.ru/>

### Критерии получения разрешения на ТИ

- Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы
- Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода

32

<https://rusada.ru/>

## Процедура допинг-контроля

33

**ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!**

- Уведомление спортсмена**
  - ✓ Заполнение бланка уведомления
  - ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
  - ✓ Подпись спортсмена
- Пункт допинг контроля**
  - ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля
- Процедура отбора пробы**
  - ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
  - ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
  - ✓ Проба: стандартная, промежуточная/дополнительная

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО ТЕСТИРУЕТ?

Национальное антидопинговое агентство

Международная федерация по виду спорта

35

<https://rusada.ru/>

### Права и обязанности спортсменов

Право на:

- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шалерона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

36

<https://rusada.ru/>

### Уважительные причины для отсрочки

- оказание срочной медицинской помощи
- окончание тренировочного процесса

37

<https://rusada.ru/>

- участие в дальнейших стартах
- переодевание в более комфортную одежду

38

<https://rusada.ru/>

✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность

✓ поиск представителя и/или переводчика

39

<https://rusada.ru/>

✓ участие в церемонии награждения

✓ участие в пресс-конференции после соревнований

40

<https://rusada.ru/>

**Модификации для несовершеннолетних спортсменов**

Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора проб!

41

<https://rusada.ru/>

**Пулы тестирования**

42

<https://rusada.ru/>

**СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:**

43

<https://rusada.ru/>

Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

**Непредоставление информации:**

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

Пропущенный тест №1  
Пропущенный тест №2  
Пропущенный тест №3  
Дисквалификация

Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

44

<https://rusada.ru/>

45

**Остались вопросы ?**

**ADAMS**

Вебинары для пулов тестирования

[edu@rusada.ru](mailto:edu@rusada.ru)

46

<https://rusada.ru/>

**Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей**

47

**Контактная информация**

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)

[list.rusada.ru](mailto:list.rusada.ru)

[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

+7 (499) 271-77-61

48

**Календарный план**  
официальных спортивных мероприятий на 2022 год

**Отделение греко-римской борьбы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки и место проведения</b>	<b>Количество участников от «ЗКФКиЗ» СШИ</b>
1.	Первенство Курганской области по греко-римской борьбе среди юношей до 18 лет (2005-2007 г.р.) и юниоров до 21 г. (2002-2004 г.р.)	Январь Курган	29
2.	Первенство УФО, юноши до 18 лет (2005-2007 г.р)	Январь Магнитогорск	6
3.	Первенство УФО, юниоры до 21 г. (2002-2004 г.р.)	Январь Екатеринбург	8
4.	Всероссийские соревнования на призы серебряного призера Олимпийских игр ЗТР Г. Мамедалиева	Февраль Екатеринбург	7
5.	Первенство Курганской области среди юниоров до 24 лет	Февраль Курган	11
6.	Первенство УФО среди юниоров до 24 лет (1999-2004 г.р.)	Февраль Челябинск	8
7.	Всероссийский турнир памяти ГСТ Ф.К. Салманова юноши до 16 лет (2007-2008), юноши до 18 лет (2005-2006)	Март Сургут	7
8.	Первенство Курганской области среди юношей до 16 лет (2007-2008)	Март Курган	7
9.	Первенство УФО до 16 лет юноши (2007-2008)	Март Екатеринбург	7
10.	Первенство России среди юниоров до 21 года	Март Самара	3

11.	Первенство России среди юниоров до 18 лет	Март Башкортостан	2
12.	Всероссийские соревнования памяти ЗСР Парышева Н.В. юниоры до 21 г. (2002-2004)	Апрель Курган	11
13.	Первенство России среди юниоров до 24 лет	Апрель Владивосток	2
14.	Всероссийские соревнования «Кубок Губернатора Челябинской области, посвященный Дню Победы в ВОВ 18 лет и старше, 16-17 лет	Апрель Челябинск	8  6
15.	Турнир на призы ПАО «Татнефть», 18 лет и старше	Май Альметьевск	8
16.	Первенство России среди юношей до 16 лет	Май Уфа	2
17.	Всероссийские соревнования памяти ЗМС А.И. Парфенова, юноши до 18 лет (2006-2007)	Сентябрь Бор	4
18.	Всероссийские соревнования памяти Т. Калимулина, юноши до 16 лет (2007-2008)	Сентябрь Омск	4
19.	Всероссийские соревнования памяти ЗТ М.М. Сахабутдинова, юниоры до 21 года (2002-2004)	Сентябрь Казань	8
20.	Всероссийские соревнования на призы на призы чемпиона мира и Европы, ЗМС СССР В.В. Чебоксарова, юноши до 18 лет (2006-2007)	Октябрь Тюмень	10
21.	Всероссийский турнир на Кубок главы Республики Башкортостан, мужчины	Октябрь Уфа	5
22.	Всероссийский турнир, посвященный Дню народного единства, юноши до 18 лет	Ноябрь	7

		Челябинск	
23.	Всероссийские соревнования «Турнир «Зауралье», юноши до 18 лет	Ноябрь Курган	9
24.	Всероссийские соревнования «Звезды Севера», юноши до 18 лет, юноши до 16 лет	Ноябрь Сургут	8
25.	Всероссийский Турнир памяти ЗТР Ю.А. Крикухи, юниоры до 21 года	Ноябрь Омск	10
26.	Всероссийские соревнования «Турнир памяти Д. Тимофеева», юноши до 16 лет (2007-2008)	Декабрь Владимир	3
27.	Всероссийские соревнования «Турнир памяти воинов-героев Уральского Добровольческого танкового корпуса и героям тыла», юниоры до 21 года	Декабрь Екатеринбург	6
28.	Всероссийские соревнования «Турнир памяти А.А. Тарасова», мужчины	Декабрь Нижний Тагил	6
29.	Чемпионат Курганской области, 18 лет и старше	Декабрь По назначению	11
30.	Чемпионат УФО, 18 лет и старше (2004 и старше)	Декабрь По назначению	8

**Календарный план**  
неофициальных спортивных мероприятий на 2022 год

**Отделение греко-римской борьбы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки и место проведения</b>	<b>Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ</b>
1	Турнир памяти Н.А. Шамова до 15 лет (2007-2008)	Май Нижний Тагил	7
2	Всероссийский Турнир на призы Шадринских борцов, юноши до 16 лет	Октябрь Шадринск	16
3	Открытое первенство Тюменского муниципального района, юноши (2006-2008)	Октябрь Тюмень	16
4	Первенство «ЗКФКиЗ» по греко-римской борьбе среди ношей до 16 лет	Май	16