

# **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

**Кузнецов Александр Семенович**

доктор педагогических наук, профессор,

заслуженный тренер РФ

# Научно-исследовательская работа (НИР)

№ п/п	Название темы	Планируемый результат	Примечание (внедрение)
1.	Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля	Кандидатская диссертация	Программа
2.	Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля	Докторская диссертация	Программа
3.	Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения	Кандидатская диссертация:	Программа, Повышение эффективности тренировочного процесса
4.	Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы	Кандидатская диссертация:	Программа
5.	Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования	Кандидатская диссертация:	Повышение тренировочного процесса, 2009
6.	Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	Кандидатская диссертация	Программа, Повышение тренировочного процесса 2013

# План научно-исследовательской работы (НИР)

№ п/п	Название темы	Планируемый результат	Примечание (внедрение)
7.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации	Кандидатская диссертация	Программа, Повышение тренировочного процесса 2014
8.	Программно-целевое обеспечение спортивной подготовки борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий	Докторская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2016-2017
9.	Оптимизация функциональной (комплексной) подготовки борцов греко-римского стиля на этапе ВСМ	Докторская диссертация	Программа. Повышение тренировочного процесса 2016-2017
10.	Содержание специальной подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетического профиля	Кандидатская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2015
11.	Тактическая подготовка спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой с учетом изменений правил соревнований	Кандидатская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2015



# Структура системы многолетней спортивной подготовки



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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	17	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	20	1-4

# ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Уровень	Этапы подготовки	Периоды подготовки	Возраст	Разряд
11	ВСМ	Автономная подготовка	20 и более	МСМК МС
10	ССМ-3	Индивидуализированная Базовая тактическая подготовка	19-20	МС
9	ССМ-2	Индивидуализированная Базовая тактико-техническая подготовка	18-19	МС, КМС
8	ССМ-1	Индивидуализированная Базовая технико-тактическая подготовка	17-18	КМС
7	Т(СС)-4	Индивидуализированная Базовая техническая подготовка	16-17	1-й разряд - КМС
6	Т(СС)-3	Базовая тактическая подготовка	15-16	1-2-й разряд
5	Т(СС)-2	Базовая тактико-техническая подготовка	14-15	2-3-й разряд
4	Т(СС)-1	Базовая технико-тактическая подготовка -2	13-14	3-й разряд – 2-й юн. разряд
3	НП-3	Базовая технико-тактическая подготовка -1	12-13	2–3-й юн. разряд
2	НП-2	Базовая расширенная техническая подготовка	11-12	3-й юн. разряд
1	НП-1	Базовая фундаментальная техническая подготовка	10-11	Юный борец
	СО		6-17	Детский разряд

Возраст	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
1	2	3	4
10-11	1-й	Базовая фундаментальная техническая подготовка	<p>Научить проводить основные броски четырех типов, в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, при разноименной взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции.</p> <p>Выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость.</p> <p>Изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений.</p> <p>Научить выполнять упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.</p>
11-12	2-й	Базовая расширенная техническая подготовка	<p>Завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимных стойках, из своей стойки с простейшими захватами на ближней и средней дистанции.</p> <p>Изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции.</p> <p>Изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия.</p> <p>Упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.</p>
12-13	3-й	Базовая технико-тактическая подготовка - 1	<p>Научить проводить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках.</p> <p>Изучить ответные приемы после защит, встречные приемы и обгонные приемы против основных атакующих движений.</p> <p>Изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия.</p> <p>Продолжить освоение уходов с моста.</p>



13-14	4-й	Базовая технико-тактическая подготовка - 2	<p>Продолжить изучение простейших комбинаций с защитой, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках.</p> <p>Продолжить изучение ответных приемов после защит, встречных приемов и обгонных приемов против основных атакующих движений.</p> <p>Продолжить изучение комбинаций приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитных и контратакующих действий.</p> <p>Продолжить освоение уходов с моста.</p>
14-15	5-й	Базовая тактико-техническая подготовка	<p>Изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций.</p> <p>Продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках.</p> <p>Изучить борьбу в переходных положениях.</p> <p>Продолжение отработки дожимов и уходов (выходов наверх) при положении моста.</p>
15-16	6-й	Базовая тактическая подготовка	<p>Изучить особенности различных стилей борьбы изучить комбинации с элементами защиты.</p> <p>Продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках.</p> <p>Продолжить изучение борьбы в переходных положениях.</p> <p>Совершенствовать приемы борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).</p>
16-17	7-й	Индивидуализированная техническая подготовка	<p>Отработать приёмы борьбы с противниками различных стилей борьбы.</p> <p>Определить оптимальный минимум технико-тактических приёмов.</p> <p>Вести разведку сил и средств противника.</p> <p>Адаптировать свои силы и средства для достижения победы</p>

17-18	8-й	Индивидуализированная технико-тактическая подготовка	Определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях.
18-19	9-й	Индивидуализированная тактико-техническая подготовка	Совершенствование индивидуально комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты. В процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты.
19-20	10-й	Индивидуализированная тактическая подготовка	Отработать приемы борьбы с противниками различных стилей. Определить оптимальный минимум технико-тактических приемов.
20 и более лет	11-й	Автономная подготовка	Дальнейшее совершенствование технических, технико-тактических, тактико-технических, тактических видов подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7
Всего %	100	100	100	100	100	100

# ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы										
		Этап НП			Этап Т(СС)				Этап ССМ			Этап ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	На весь период
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>133</b>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

# ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

II	Практические занятия											
16	Общая физическая подготовка	163	168	151	151	162	162	162	168	168	168	511
17	Специальная физическая подготовка	40	71	139	139	266	266	266	331	331	331	263
18	Изучение и совершенствование	81	149	193	193	302	302	302	510	510	510	433
19	Инструкторская и судейская практика.	-	5	12	12	21	21	21	43	43	43	33
20	Восстановительные мероприятия		28	44	44	135	135	135	191	191	191	166
21	Приемные, переводные и выпускные испытания	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
22	Участие в соревнованиях по борьбе	3	9	31	31	62	62	62	87	87	87	116
	Всего часов:	312/ 100%	468/ 100%	624/ 100%	624/ 100%	1040/ 100%	1040/ 100%	1040/ 100%	1456/ 100%	1456/ 100%	1456/ 100%	1664/ 100%

## Структура годовых и многолетних циклов

*Подготовительный* период  
соответствует фазе приобретения  
спортивной формы,

*соревновательный* - фазе ее  
стабилизации,

а *переходный* - фазе временной ее  
утраты.

## Типы и структура мезоциклов

- *втягивающий;*
- *базовый;*
- *контрольно-подготовительный;*
- *предсоревновательный;*
- *соревновательный;*
- *восстановительный*

# Примерные чувствительные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Росто – весовые показатели Физические качества	Возраст, лет													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Длина тела						+	+	+	+					
Масса тела						+	+	+	+					
Сила							+	+		+	+			
Быстрота		+	+	+										
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+			
Скоростная выносливость												+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+
Гибкость			+	+	+	+						+	+	+
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+				<b>6</b>



## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 – Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (10-11 лет)

№ п/ п	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ	2
2	Гигиена физической культуры и спорта	2
3	Основы техники греко-римской борьбы	4
4	Организационно-методические основы сохранения контингента занимающихся греко-римской борьбой	4
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
	Всего часов:	16

## Программа обучения для 1-го года начальной («Базовая фундаментальная техническая подготовка») подготовки в греко-римской борьбе

№ недели	Стой-ка	Захват атакую-щего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	История и содержание спортивной борьбы				
2.	Левая, одним	За шею и разноименное предплечье.	Проворот под плечо, садясь, выходом	А – справа, сбоку, лицом к голове П	Накат скручиванием рычагом из-под плеча
3.			Наклон сваливанием		Откат рывком дальней руки
4.			Сдергивание рывком влево от себя		Заваливание прогибаясь
5.			Запрокидывание сваливанием		Подкат вращаясь
6.	Повторение пройденного материала				
7.	Правая, одним	То же, зеркально	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.			То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.			То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.			То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала				
12.	Левая, разноименная.	За шею и разноименное предплечье.	Подворот входом	А – справа, сбоку, лицом к ногам П	Накат прогибом
13.			Наклон, сваливая толчком		Подкат вращаясь
14.			Прогиб разворотом		Откат переходом, захв. дальней руки снизу
15.			Запрокидывание, садясь (влево)		Откат, забеганием, захватом дальней руки снизу
16.	Повторение пройденного материала				
17.	Правая, разноименная	То же, зеркально	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.			То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.			То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.			То же, что в № 15		То же, что в № 15

## Программа обучения для 1-го года начальной («Базовая фундаментальная техническая подготовка») подготовки в греко-римской борьбе

22.	Левая, од-ноименная	За одноименное плечо и разнoи-менное предплечье	Отворот захватом руки на плечо, скрестно	А – с головы П, захв. шеи и предплечья (слева от П)	Откат забеганием (вправо от себя)
23.			Наклон, под плечо		Подкат, вращаясь (влево от себя)
24.			Зависание, вращаясь (влево от себя)		Заваливание набеганием
25.			Запрокидывание, толчком, влево от себя		Откат переходом (влево от себя)
26.			Повторение пройденного материала		
27.	Правая, зеркальнo	То же, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.			То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.			То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.			То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала				
32.	Левая, раз-ноименнo	Захват одноименного предплечья и головы	Запрокидывание, сваливанием (влево)	Удержание сбоку	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.			Вращение	Удерж. с головы	То же
34.			Проворот обратным захватом руки под плечо, выходом	Удерж. поперек	То же
35.			Наклон набеганием	Удерж. поперек спиной	То же
36.	Повторение пройденного материала				
37.	Правая, зеркальнo	То же, зеркально	То же, что в № 32	Удержание сбоку	Перекаты снизу
38.			То же, что в № 33	Удерж. с головы	Перекаты снизу
39.			То же, что в № 34	Удерж. поперек	Перекаты снизу
40.			То же, что в № 35	Удерж. поперек спиной	Перекаты снизу
41-45.	Повторение пройденного материала				
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала				

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Планирование спортивных результатов

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Рекомендации по организации психологической подготовки

Динамика показателей психической готовности борцов

Выявление индивидуальных свойств личности борцов греко-римского стиля

Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки

Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

Планы антидопинговых мероприятий

Инструкторская и судейская практика

# План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

# 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

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНАЯ  
ЛИТЕРАТУРА**

**8 источников**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ЛИТЕРАТУРА**

**51 источник**

**СПИСОК ИНТЕРНЕТ-  
РЕСУРСОВ**

**5**



# ПРИЛОЖЕНИЯ



1. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя
2. Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата
3. Классификация методов воздействия на противника
4. Классификация тактики схватки
5. Классификация стилей ведения схватки
6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
7. Контрольные нормативы по годам обучения с учетом весовых категорий

# МОДЕЛЬ ЧЕМПИОНА по греко-римской борьбе



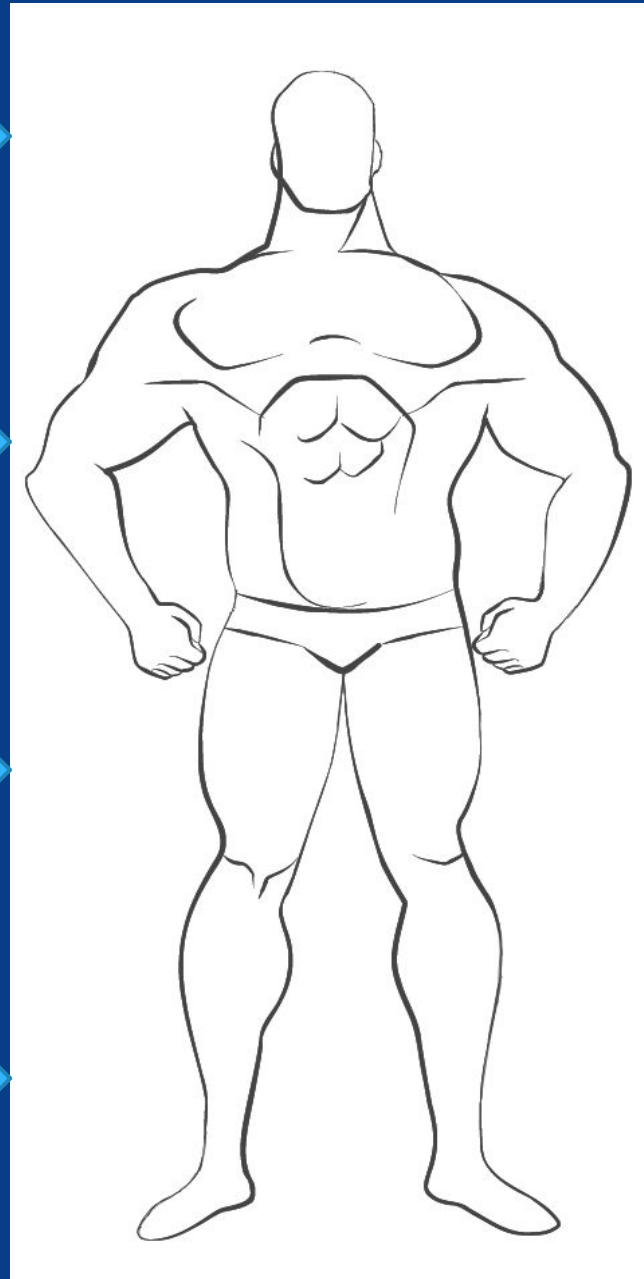
# Направление работы, способствующие созданию модели Чемпиона

Оптимизация базовой технической подготовки

Основы многолетней технико-тактической подготовки

Повышение надежности атакующих технических действий

Индивидуализация технико-тактической подготовки



Психологическая подготовка борцов различного темперамента

Комплексное применение средств восстановления

Специальная подготовка с учетом биоэнергетического профиля

Формирование мотивационных факторов

Повышение ОФП и СФП

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

# Примерная программа по греко-римской борьбе (2004)

1. Содержание программ рассчитано на изучение новых приемов в течение 8 лет
2. На тренировочных этапах, начиная с начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства отсутствуют конкретные рекомендации по содержанию технико-тактического материала по принципу – от простого к сложному

# ОПРОС СПЕЦИАЛИСТОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

## ОТСЕВ ОБУЧАЕМЫХ ИЗ СЕКЦИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

- функциональные перегрузки
- - ограниченный образовательный компонент
- раннее выставление детей на соревнования в режиме противоборства
- Отсутствие дифференцированной системы квалификационной оценки для детского и юношеского возраста

# ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И МАССОВОСТИ

совершенствования содержания, последовательности и методики технико-тактической подготовки

организация системы стимулов к повышению массовости и сохранности контингента обучающихся

совершенствования системы педагогического контроля и превращения его в ориентир на всех этапах многолетней подготовки



## При планировании содержания и методики многолетней технико-тактической деятельности необходимо ориентироваться на:

модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе

1

соблюдение элементарных дидактических принципов педагогики при формировании "пирамиды" освоения умений и навыков, можно обеспечить борцов надежными технико-тактическими арсеналами

2

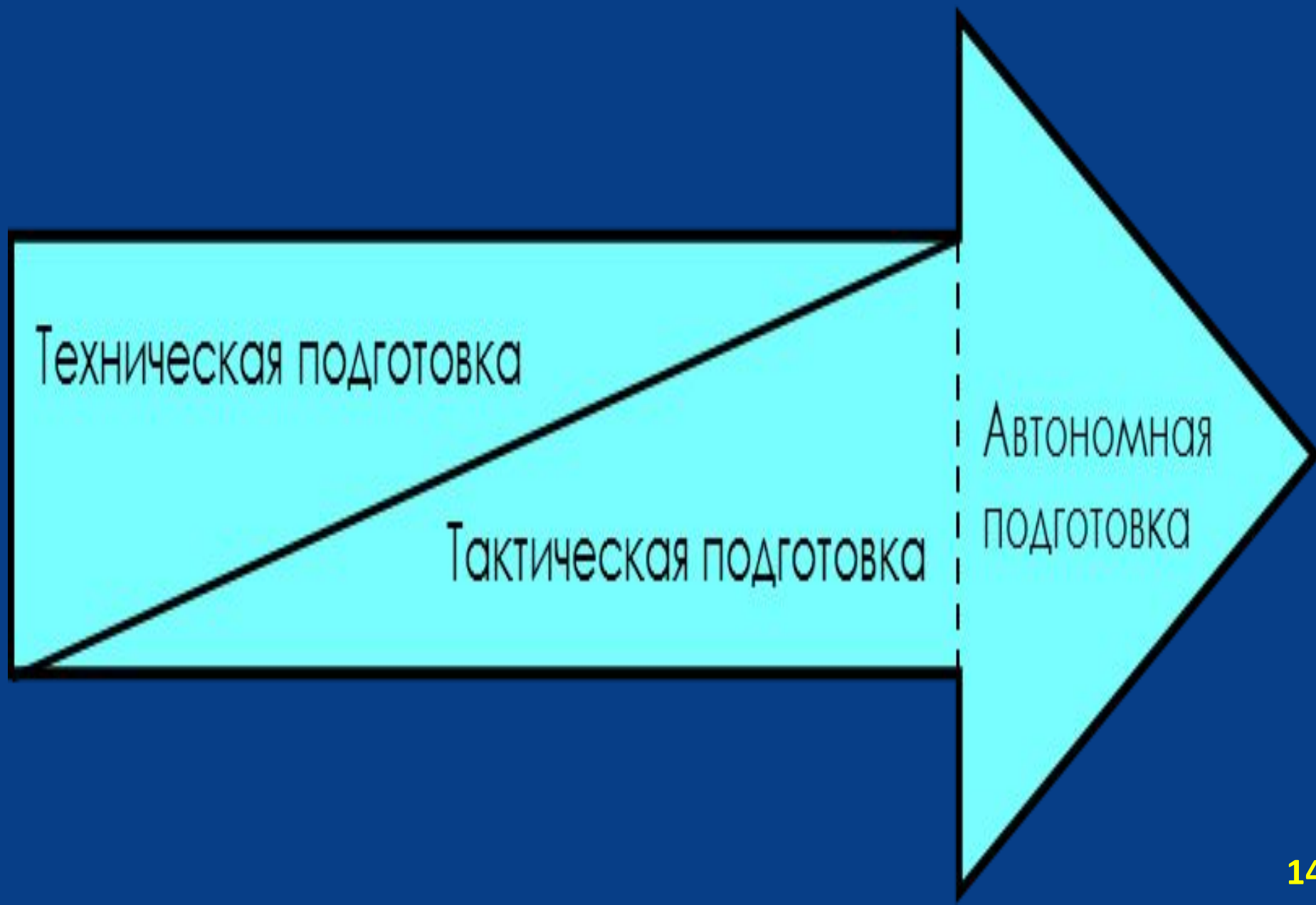


# Содержание задач многолетней подготовки борца

## этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- ориентирование на модель тактическо-технической деятельности в спортивной борьбе
- Использование адекватного педагогического контроля и круговой технико-тактической тренировки с соответствующими учебными местами
- формирование способности выигрывать без предварительной разведки вероятных противников

# Тенденция состава технической и тактической подготовки в продвижении к спортивному мастерству



# Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки	Юный борец
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юный борец
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	3-й юношеский разряд 2 – 3-й юношеский разряд 1-й юношеский, 3-й взрослый разряд 1 – 2 –й разряды
		2-й год		
	Углубленной спортивной специализации	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		

ССМ	Совершенство ия спортивн ого мастерст ва	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России
		3-й год		
ВСМ	Высшего спортивн ого мастерст ва	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международно го класса

# Комплексная система тренировочного процесса в греко-римской борьбе

- 1
  - создание вариантов оптимальной технико-тактической модели борца
- 2
  - анализ состава тела (сгонки веса, питания) («ДИАМАНТ-АИСТ»)
- 3
  - диагностика и оценка функционального состояния и резервных возможностей борцов (АПК «D&K-TEST»)
- 4
  - выявление психологических особенностей борцов (АЦ-9)
- 5
  - оценка регуляторных механизмов (ВНС), адаптационных резервов организма и оценка физической работоспособности (АПК «ПОЛИ-СПЕКТР-СПОРТ»)
- 6
  - правила соревнований и их влияние на тренировочный процесс
- 7
  - внедрение в тренировочный процесс инструментальных методов восстановления (кроме бани и массажа)

# Научно-исследовательская работа (НИР)

№ п/п	Название темы	Планируемый результат	Примечание (внедрение)
1.	Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля	Кандидатская диссертация	Программа
2.	Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля	Докторская диссертация	Программа
3.	Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения	Кандидатская диссертация:	Программа, Повышение эффективности тренировочного процесса
4.	Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы	Кандидатская диссертация:	Программа
5.	Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования	Кандидатская диссертация:	Повышение тренировочного процесса, 2009
6.	Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	Кандидатская диссертация	Программа, Повышение тренировочного процесса 2013



# План научно-исследовательской работы (НИР)

№ п/п	Название темы	Планируемый результат	Примечание (внедрение)
7.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации	Кандидатская диссертация	Программа, Повышение тренировочного процесса 2014
8.	Программно-целевое обеспечение спортивной подготовки борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий	Докторская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2016-2017
9.	Оптимизация функциональной (комплексной) подготовки борцов греко-римского стиля на этапе ВСМ	Докторская диссертация	Программа. Повышение тренировочного процесса 2016-2017
10.	Содержание специальной подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетического профиля	Кандидатская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2015
11.	Тактическая подготовка спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой с учетом изменений правил соревнований	Кандидатская диссертация	Повышение тренировочного процесса 2015

# Семинар

тренеры-преподаватели греко-римской борьбы (32 чел.)

РОО «ФСБРТ» - Региональная общественная организация  
«Федерация спортивной борьбы Республики Татарстан»  
Общероссийской общественной организации «Федерация  
спортивной борьбы России».

**Уровень владения методиками тренировочного  
процесса (вопросы планирования, ОФП, СФП и др.).**



■ Ниже среднего ■ Выше среднего

# ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1

- Разработать механизмы внедрения НИР в учебный процесс (как вариант журнал-сборник по виду спорта)
- Создать региональные научно-методические центры по видам спорта (с целью обеспечения учебного и тренировочного процесса) методическими рекомендациями, учебными пособиями, обучающими фильмами и др.)
- Разработать план мероприятий по прохождению ПК и переподготовки тренерско-преподавательского состава по видам спорта, с подключениями федераций)

2

3



# Содержание

		Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности.	6
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса .....	8
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) .....	10
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	18
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.....	18
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	19
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	20
2.4.	Режимы тренировочной работы .....	22
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	23
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки .....	25
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	27
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	30
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	33
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	35
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	36

3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	47
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	47
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	49
3.3.	Планирование спортивных результатов .....	51
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ...	52
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	57
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	164
3.6.1	Динамика показателей психической готовности борцов.....	164
3.6.2	Выявление индивидуальных свойств личности борцов греко-римского стиля.....	166
3.6.3	Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.....	166
3.7.	Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе.....	171
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий .....	181
3.9.	Инструкторская и судейская практика.....	182

4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	183
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	183
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ...	186
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	189
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....	190
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	191
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	192
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	193
5.1.	Список литературных источников.....	193
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	197