Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак» г. Перми

Принята решением
педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Спартак» г. Перми
Протоколом № 4 от 28.08. 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАУ ДО «СШ «Спартак» г. Перми
_____ А.В. Кожевникова
«28» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

(дисциплина: греко-римская борьба)

г. Пермь, 2026

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина: греко-римская борьба) (далее - Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак» г. Перми (далее-Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (дисциплина: греко-римская борьба) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерством спорта России от 08 декабря 2025 г. № 1091 (далее - ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Программа разрабатывается и утверждается Педагогическим советом Учреждения. Так же Педагогический совет может вносить изменения в Программу в связи с изменением некоторых нормативных документов.

1.4. В программе представлены примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год, теоретические и практические рекомендации (по годам).

1.5. Материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1.6. В программу также включены разделы по тактической подготовке, психологической подготовке, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

1.7. Программный материал изложен в методической последовательности с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке обучающихся и результатов научных исследований.

1.8. Практический материал программ систематизирован по принципу специфики подготовки обучающихся спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба), с учетом возраста и стажа занятий обучающегося, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных борцов.

Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. Общую физическую подготовку
2. Специальную физическую подготовку
3. Технико-тактическую подготовку

Программный материал носит характер описательного перечня основных упражнений и технических элементов спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба).

1.9. Теоретическая подготовка обучающихся проводится тренером - преподавателем или иными специалистами и содержит основные понятия о личной гигиене, правилам дорожного движения, правилам поведения обучающихся в спортивной школе, техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, соревновательных мероприятий и основам антидопинговых правил.

1.10. Тактическая и психологическая подготовка обучающихся выполняется тренером - преподавателем во время учебно-тренировочных занятий. Изучаются вопросы тактики работы обучающихся в парах, способы «настроя», правильное акцентирование внимания во время выполнения отдельного приёма борьбы, распределение сил по борцовской схватке.

1.11. Медико-биологический контроль осуществляется ежегодно в начале спортивного сезона (сентябрь - октябрь) участковым терапевтом по месту жительства обучающегося, а с учебно-тренировочного этапа подготовки – специалистами Пермского краевого врачебно-физкультурного диспансера не менее двух раз в год.

1.12. Антидопинговое обеспечение программы осуществляется тренером-преподавателем и администрацией МАУ ДО «СШ «Спартак» г. Перми в виде просветительских бесед с обучающимися и их родителями по основным вопросам Допинга в спорте и прохождением теста обучающимися по антидопингу на платформе РАА «РУСАДА».

1.13. Методическая часть содержит организационно - методические указания по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в группах.

1.14. Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки учитываются:

- возрастные критерии;
- выполнение всех минимальных требований согласно ФССП и Программы;
-медицинские показания.

1.15. Обучающиеся, не выполнившие требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки, могут продолжить спортивную подготовку на предыдущем этапе спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 к ФССП).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем Программы (Приложение № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 к ФССП)
- спортивные соревнования

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учётом углубленного медицинского обследования		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина греко-римская борьба);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

- участие обучающихся в культурно - массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения, района, города и Пермского края с показательными выступлениями с целью популяризации спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба);

- участие обучающихся и тренеров-преподавателей в мастер-классах, семинарах, вебинарах различного уровня.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.5.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.5.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58 - 63	56 - 61	43 - 47	36 - 39	26 - 28	18 - 23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 20	16 - 20	16 - 20	18 - 21	20 - 22	21 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 9
4.	Техническая подготовка (%)	5 - 6	6 - 8	10 - 14	15 - 18	12 - 14	12 - 14

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 16	17 - 21	17 - 20	24 - 27	28 - 33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	2 - 4	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8

2.7. Годовой учебно – тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка	147-196	181-241	228-275	225-374	270-379	225-300
2.	Специальная физическая подготовка	40-53	56-75	94-112	125-208	219-306	300-399
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-19	25-42	62-87	100-133
4.	Техническая подготовка	14-19	22-29	57-69	100-166	135-189	162-216
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	28-38	44-59	94-112	112-187	250-349	349-466

6.	Инструкторская и Судейская практика	-	-	10-12	12-21	31-44	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	9-12	21-25	25-42	73-102	87-117
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

– работа по индивидуальному плану (часов)

3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба) определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и внеурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические учебно-тренировочные занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 мин в начале практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

3.1. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года

		изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков у юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора у юных обучающихся.	В течение года

а. План-график антидопинговых мероприятий со спортсменами МАУ ДО «СШ «Спартак» г. Перми

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, санкции за использование допинга в спорте	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

			РУСАДА	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	«Ценности спорта»	Обучающийся, родитель (законный представитель) контроль - тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей/законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей/законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		1 раз в год
		Всероссийский антидопинговый диктант		1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап	Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 14 лет)	Обучающийся (контроль тренер-преподаватель)	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению

спортивной специализации)			регионе РУСАДА	
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей/законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
Этап высшего спортивного мастерства	Образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		1 раз в год
		Всероссийский антидопинговый диктант		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 14 лет)	Обучающийся (контроль тренер-преподаватель)	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки и подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

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

3.2.1. Образовательная антидопинговая программа для этапа начальной подготовки

Программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки (7-10 лет). Обращение к представителям данного возраста в практике антидопинговой работы, в целом, не типично. Однако именно этот жизненный период является сенситивным с точки зрения формирования ценностно-мотивационной сферы личности.

Суть антидопинговой работы с детьми не в том, чтобы предостеречь их от употребления запрещенных субстанций именно в данный период жизни (такое поведение не характерно; если в единичных случаях оно имеет место, то ответственность за него полностью лежит на взрослых). Основная ее цель - сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман. Поэтому около половины объема программы посвящено не узко проблеме допинга, а рассказам о том, что представляет собой спорт, на каких принципах он основан, чем интересен, почему им важно заниматься.

Проблема допинга раскрывается в широком контексте через формирование представления о сути спортивных правил, причинах недопустимости их нарушения.

С учетом возрастных особенностей целевой аудитории, программа методически сконструирована как последовательность небольших сказок, объединенных общим развитием сюжета. Его логика такова, что сказочные герои (для спортсменов групп начальной подготовки - дети, попавшие в волшебный мир) начинают заниматься спортом, устраивают соревнования, но в какой-то момент обнаруживают, что существуют такие "артефакты", которые позволяют незаслуженно, путем обмана одержать верх, и под влиянием злого героя начинают их исподтишка использовать. Именно через борьбу с такими злоупотреблениями и раскрыта проблема противодействия допингу в современном спорте.

В конечном итоге, разумеется, побеждает добро - с одной стороны, злоупотребления становится возможным легко выявить, с другой - герои договариваются состязаться честно, и на этот раз обещание соблюдают.

Тематический план программы

№	Наименование темы
1	Зачем и как появился спорт?
2	Почему бывают разные виды спорта?
3	Зачем начинают заниматься спортом?
4	Как найти вид спорта, подходящий именно для себя?
5	Что такое соревнования, как они проходят?
6	Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?
7	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
8	Что бывает с нарушителями правил?
9	Как появился допинг?
10	Этическая сторона проблемы: допинг как обман.
11	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.
12	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
13	Как повысить результаты без допинга
14	Что еще помогает успехам в спорте?
15	Честный спорт как результат договоренности.

Содержание тем

Тема 1. Зачем и как появился спорт?

Основа спорта - желание соперничать, приведенное к такой форме, которая полезна, увлекательна и безопасна для участников (в отличие от войн, драк и т.п.), позволяет совершенствоваться, а также интересна для зрителей.

Тема 2. Почему бывают разные виды спорта?

Индивидуальные физиологические и психологические особенности, возможность их реализации в спорте. Разные интересы спортсменов и зрителей.

Тема 3. Зачем начинают заниматься спортом?

Интерес к соревновательной дисциплине. Стремление к самосовершенствованию. Желание самоутвердиться среди сверстников. Интерес к кругу общения в среде спорта. Восприятие спорта как будущей профессии. Побуждение извне.

Тема 4. Как найти вид спорта, подходящий именно для себя?

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация. Их реализация в разных видах спорта. Понятие о физических и психологических способностях.

Задание для самостоятельной работы. Ответить совместно с родителями на вопрос, какими видами спорта ребенку, предположительно, лучше всего заниматься сейчас и в будущем? Почему? При необходимости проконсультироваться с тренером, инструктором по физической культуре.

Тема 5. Что такое соревнования, как они проходят?

Суть соревнования как публичной, состязательной (основанной на сравнении результатов с другими участниками) деятельности.

Организация соревнований. Критерии присуждения победы в разных видах спорта.

Тема 6. Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?

Спортивная победа как доказательство личного успеха, способ повысить мнение о себе в глазах окружающих. Эмоциональная значимость соревнования и победы. Невозможность постоянных побед. Спортивное "боление".

Тема 7. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?

Принципиальная необходимость состязаться в рамках заранее согласованного регламента; бессмысленность спорта при нарушении данного требования. Суть работы спортивных судей.

Задание для самостоятельной работы. Разобраться (совместно с родителями) в правилах вида спорта, интересного для ребенка. Сделать рисунок, на котором отражались бы важнейшие из этих правил.

Тема 8. Что бывает с нарушителями правил?

Отстранение от состязаний и/или аннулирование результатов как естественное следствие нарушения спортивных правил. Возможность более серьезных наказаний, если последствия вышли за рамки спорта.

Тема 9. Как появился допинг?

Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.

Тема 10. Этическая сторона проблемы: допинг как обман

Принципы честной спортивной борьбы. Этическая проблема: пользователь запрещенной субстанции или метода как обманщик. Влияние допинга на репутацию атлета и спорта в целом.

Задание для самостоятельной работы: сочинить (совместно с родителями) собственную сказку о том, почему и как в спорте появился допинг, чем это плохо, как предотвратить данное явление.

Тема 11. Как допинг влияет на здоровье?

Суть дилеммы: "Краткосрочное улучшение состояния – длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?

Тема 12. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена

Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают "допинговые скандалы", почему они получают огласку.

Тема 13. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?

Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц.

Тема 14. Как повысить результаты без допинга?

Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации.

Тема 15. Что еще помогает успехам в спорте?

Рациональный режим. Отдых, восстановление сил. Питание. Закаливание. Укрепление здоровья, разумное использование разрешенных медикаментов по мере необходимости.

Задание для самостоятельной работы. Вместе с родителями придумать рекомендации для самого себя, что следует сделать для того, чтобы начать вести более здоровый образ жизни (как улучшить режим, питание, как проводить время отдыха с большей пользой для здоровья).

Тема 16. Честный спорт как результат договоренности

Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей"). Понимание обучающимися, тренерами-преподавателями, судьями необходимости следовать им для собственной же пользы.

Антидопинговая программа для учебно-тренировочного этапа подготовки

Программа адресована обучающимся учебно-тренировочного этапа подготовки, начинающим участвовать в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровня и их родителям (законным представителям). Таким образом, целевая аудитория максимально широка, потенциально ее слушателем может оказаться почти любой российский подросток. Как его отношение к спорту, так и степень осведомленности о проблеме допинга могут кардинально отличаться.

Однако в целом следует исходить из того, что большинство слушателей не имеет личностной заинтересованности в обсуждаемой проблеме и не столкнется с ней в собственном жизненном опыте.

Осведомленность о допинге у подростка, не имеющего глубоких спортивных увлечений, вряд ли существенно превосходит набор стереотипов, транслируемых СМИ при освещении "допинговых скандалов".

Поэтому курс носит вводно-ознакомительный характер. Его цель - раскрыть суть проблемы допинга, чтобы позволить понять ее место в контексте спорта и, шире, в современном обществе в целом. Кроме того, понимание проблемы допинга является одной из предпосылок формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни, пропаганды физической культуры и спорта.

Программа носит преимущественно гуманитарную направленность, характеристики запрещенных субстанций и механизмов их действия, а также описание организационно-процессуальных моментов допинг-контроля намеренно ограничивается минимумом, необходимым и достаточным для общей ориентировки в теме. Большее внимание уделяется допингу как проблеме личности и общества, а также проведению параллелей между допингом в спорте и профилактикой зависимого поведения.

Тематический план программы

1 Антидопинговые правила

2 Допинг: история и современность

3 Запрещенные субстанции

4 Допинг: не только "химия"

5 Допинг как глобальная проблема современного спорта

6 Медицинские аспекты допинга

7 Социальные и психологические аспекты допинга

8 Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

9 Допинг и явление зависимости

10 Причины борьбы с допингом

11 Допинг-контроль

12 Допинг как проблема современного общества

Содержание тем

Тема 1. Антидопинговые правила

Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга - поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия "допинг": от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы.

Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в своем виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки обучающихся.

Тема 4. Допинг: не только "химия"

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость

понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема. 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр плей" (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к "соревнованию химиков", от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).

Задание для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости.

Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 10. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

Тема 11. Допинг-контроль

Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 12. Допинг как проблема современного общества

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Употребление запрещенных в спорте субстанций (прежде всего, анаболических стероидов) вне контекста спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т.ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей.

Задание для самостоятельной работы: подготовка информационного материала (формат на выбор: мультимедиа-презентация, стенгазета-коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Антидопинговая программа для этапа подготовки ССМ и ВСМ

Программа адресована обучающимся групп ССМ и ВСМ.

Цель - раскрыть суть проблемы допинга, чтобы позволить понять ее место в контексте спорта и, шире, в современном обществе в целом. Кроме того, понимание проблемы допинга является одной из предпосылок формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни, пропаганды физической культуры и спорта.

При отборе содержания программы учитываются следующие нюансы:

1. Большинство обучающихся этапа ССМ и ВСМ готовит себя к конкретным видам профессиональной деятельности, и планирует приступить к ним в довольно близкой временной перспективе.

2. Обучающиеся этапов ССМ и ВСМ в наибольшей степени нуждаются в той информации, которая непосредственно связана с их будущей профессиональной деятельностью и жизнедеятельностью в целом.

В контексте обсуждаемой проблемы это, прежде всего, вопросы связи допинга с зависимым поведением, а также критического анализа "допинговых скандалов", актуальных и активно обсуждаемых в СМИ в текущий период времени.

4. Хотя круг обсуждаемых вопросов в значительной мере совпадает с предлагаемым школьникам, информацию необходимо подавать глубже и с большим количеством междисциплинарных связей, учитывая то, что слушатели уже прошли обучение по школьной программе.

Тематический план программы

1. Допинг и антидопинговые правила
2. Запрещенные субстанции
3. Запрещенные методы
4. Медицинские последствия допинга
5. Социальные и психологические последствия допинга
6. Отражение проблемы допинга в общественном сознании
7. Причины борьбы с допингом
8. Допинг-контроль
9. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития
10. Допинг и явление зависимости
11. Профилактика зависимого поведения
12. Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта

Содержание тем

Тема 1. Допинг и антидопинговые правила

Определение понятия "Допинг" на основе Всемирного антидопингового кодекса. 11 антидопинговых правил, их смысл. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр плей".

Тема 2. Запрещенные препараты

Запрещенный список ВАДА. Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 3. Запрещенные методы

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 4. Медицинские последствия допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 5. Социальные и психологические последствия допинга

Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 6. Отражение проблемы допинга в общественном сознании

Причины интереса к проблеме допинга. Основные стереотипы о допинге: его "тотальность", "невозможность" спортивных успехов без него, "субъективность" в интерпретации результатов проб. Объективная статистика анализа допинг-проб.

Задание для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Критический анализ найденных сообщений.

Тема 7. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

Тема 8. Допинг-контроль

Организации, занимающиеся борьбой с допингом, их функции. Процедуры отбора атлетов для допинг-контроля, взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Задание для самостоятельной работы. Подготовка ответов на вопросы (по материалам сайта Российского антидопингового агентства www.rusada.ru):

1. На каких нормативных документах основана борьба с допингом?
2. Как происходит процедура сдачи допинг-пробы?
3. Сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год?

Тема 9. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Определение понятия "наркотик"; нейрофизиологические механизмы наркозависимости. Последствия зависимости.

Тема 10. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 11. Профилактика зависимого поведения

Виды и организационные формы профилактики зависимостей. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Основные подходы к профилактике: информирование; повышение коммуникативной компетентности; психологическая коррекция эмоциональной сферы; выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.

Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 12. Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Бытовая трактовка понятия "допинг" (субстанция, повышающая работоспособность, помогающая преодолеть проблемы, расслабиться и т.п.), ее отличие от научной. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, антидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами.

Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Их критический анализ.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме. Если возраст слушателей курса старше 14 лет, получение согласия их родителей для участия в нем не требуется.

3.3. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание работы	**Этап НП**	**УТЭ до**	**УТЭ**	**Этап**	**Этап**

	свыше года	трех лет	свыше трех лет	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	+	+	Проведение на разных группах	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	+	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными борцами по истории борьбы, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+	+	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи товарищам	+	+	+	+	+
5. Обучение простейшим элементам акробатики и борьбы	-	+	+	+	+
6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками.	-	-	-	+	+
7. Самостоятельная работа в качестве тренера-преподавателя по спорту.	-	-	-	+	+

3.3.1. Содержание подготовки судей

Тематика и содержание работы	**Этап НП до**	**Этап УТЭ до трех лет**	**Этап ССМ**	**Этап ВСМ**

	года и свыше года	**и УТЭ свыше трех лет**		
1. Понятие о системе оценки элементов техники в борьбе	+	+	+	+
2. Оценка выполнения отдельных элементов и приемов, технических действий	+	+	+	+
3. Оценка выполнения отдельных схваток	-	+	+	+
4. Классификация ошибок	+	+	+	+
5. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+
6. Судейская коллегия; роль судей	+	+	+	+
7. Особенности судейства борцовских поединков	+	+	+	+
8. Судейство соревнований по СФП и ОФП	-	+	+	+
9. Судейство первенства СШОР среди групп начальной подготовки и тренировочного этапа (3-2 юношеские разряды)	-	+	+	+
10.Судейство первенства СШОР, первенства города и края среди групп начальной подготовки и тренировочного этапа (3-2-1 юношеские разряды, 3-2-1 спортивные разряды)	-	-	+	+
11. Участие в официальном судейском семинаре на присвоение судейской категории.	-	+	+	+
11. Обучение записи поединков и начисления баллов	-	-	+	+

3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Вид мероприятий	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям	Один раз в год	Один раз в год				
2	Углубленное медицинское обследование	По необходимости	По необходимости	Два раза в год по графику ПВФД	Два раза в год по графику ПВФД	Два раза в год по графику ПВФД	Два раза в год по графику ПВФД
3	Медицинский допуск к соревнованиям	По необходимости		По необходимости		По необходимости	По необходимости
4	Витаминизация	По сезону		По сезону		По сезону	По сезону

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах для обучающихся.

4.1. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятия в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам учебно-тренировочных занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных учебно-тренировочных занятий. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических

средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

5. Система контроля

5.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

5.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивная борьба";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

5.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

5.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба" (дисциплина: греко-римская борьба);

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

5.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

5.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

5.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" (Приложение № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (Приложение № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба" (Приложение № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба" (Приложение № 9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45

1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

10. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

10.1. Планирование системы подготовки борцов

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему тренерских воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),

- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей учебно-тренировочных нагрузок и состояния обучающихся с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);

- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу различных воздействий на различные этапы учебно-тренировочных занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в учебно-тренировочную программу.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и учебно-тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние обучающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния обучающихся, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба), данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние обучающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры учебно-тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

-параметры величины (объем и интенсивность);

-параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

-параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

-параметры координационной сложности.

При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

-по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

-по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

-по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное и поэтапное) и оперативное планирование.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.)

- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.).

Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера-преподавателя в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - для групп учебно-трени-

ровочного этапа) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

10.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных обучающихся в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том,) что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста

тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

-эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;

-урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;

-улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

-увеличение уровня радиации на земле;

-увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;

-улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор обучающихся тренеры-преподаватели осуществляют на основе морфологических показателей.

Поэтому вполне возможно, что основной контингент обучающихся групп начальной подготовки составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются обучающиеся экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических учебно-тренировочных занятий в спортивной школе акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий спортивной борьбой (дисциплина: греко-римская борьба) требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит

интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет.

Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма.

Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 1).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для учебно-тренировочных занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели.

Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила.

Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота.

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества.

Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Таблица №1

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

10.3. 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
Телосложения	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Методические рекомендации к организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия рекомендуется проводить в комфортной обстановке, в помещениях, оборудованных для игр. Общий ход учебно-тренировочных занятий выглядит таким образом: тренер-преподаватель или иной специалист сначала рассказывает сказку, потом детям предлагается воспроизвести ее в сюжетно-ролевой игре, в заключение на обсуждение выносятся некоторые вопросы. К каждой сказке также предлагаются иллюстрации. Домашние задания, предусмотренные к некоторым темам, обсуждаются с детьми, а также даются в виде карточек с их краткими описаниями (в качестве памятки для родителей, т.к. с учетом возрастных особенностей детей предусмотрено их совместное выполнение). Непосредственно на аудиторных учебно-тренировочных занятиях присутствие родителей не требуется, однако рекомендуется заранее ознакомить их с общим содержанием курса и получить согласие на участие в нем детей.

10.4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Общие замечания

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим учебно-тренировочным занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

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

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

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

На учебно-тренировочных занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (табл. 2):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия 135 мин может встречаться преимущественно на учебно-тренировочных занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

Таблица №2

Примерное распределение учебного-тренировочного времени на учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го).

Урок	45 мин	90 мин	135 мин
Стойка	14-15 мин	38-50 мин	70-83 мин
Партер	5-6 мин	12-16 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий на учебно-тренировочном занятии является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (группах тренировочного этапа).

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации учебно-тренировочных занятий с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию учебно-тренировочной нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В связи с тенденцией к многоразовым учебно-тренировочным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного учебно-тренировочного занятия без утраты эффективности его воздействия.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, освоенные в предшествующие годы подготовки с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60,100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.

- Плавание без учета времени

- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини-футбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с обучающимися групп ССМ и ВСМ специальная физическая подготовка проводится по индивидуальным планам обучающегося, направленным на развитие и улучшение необходимых для данного обучающегося физических качеств и в объеме, не мешающем участию обучающегося в основных спортивных стартах.

Возможна самостоятельная работа обучающегося во время восстановительного периода.

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующей в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

При захвате запястья, при захвате одноименного запястья и плеча, при захвате обеих рук за запястья, при захвате рук сверху, при захвате рук снизу, при захвате разноименной руки и шеи, при захвате шеи с плечом.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

а) прижать голову к плечу;

б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) выход наверх выседом;

в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибим с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

• в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;

• с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;

• с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки

соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п.

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. УЧЕБНО – ТРНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующей в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

При захвате запястья, при захвате одноименного запястья и плеча, при захвате обеих рук за запястья, при захвате рук сверху, при захвате рук снизу, при захвате разноименной руки и шеи, при захвате шеи с плечом.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

а) прижать голову к плечу;

б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) выход наверх выседом;

в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибим с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ЭТАП СОВЕРШЕНСТОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапах ССМ и ВСМ отрабатываются и качественно улучшаются характерные для каждого обучающегося приемы и контрприемы, а также многоходовые связки приемов и элементов борьбы для более успешного выступления на соревнованиях различного уровня

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как

ции)	физической культуры в формировании личностных качеств			социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. У
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенс	Всего на этапе совершенствовани	1200		

твования спортивного мастерства	я спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов; психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных

				занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

10.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочных занятий остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующего учебно-тренировочного занятия осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных учебно-тренировочных занятий. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению учебно-тренировочных занятий.

10.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, честной борьбы, научить применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе и в жизни.

Главная задача ее состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, творчески подходить к ним, а не механически выполнять указания тренера-преподавателя.

Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и обучающихся более старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших борцов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники элементов спортивной борьбы

(дисциплина: греко-римская борьба), методики обучения, правил соревнований.

Темы бесед на этапе Начальной подготовки

1. Беседа по правилам дорожного движения
2. Беседа по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях
3. Беседа по правилам поведения обучающихся в спортивной школе
4. Беседа по соблюдению личной гигиены
5. Беседа по основным понятиям допинга в спорте

Темы бесед на Учебно-тренировочном этапе подготовки

1. Беседа по правилам дорожного движения
2. Беседа по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях
3. Беседа по правилам поведения обучающегося в спортивной школе
4. Беседа по соблюдению личной гигиены
5. Беседа по правилам проведения соревнований
6. Беседа по правилам судейства соревнований
7. Беседа по истории развития спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба) в России
8. Беседа по культуре питания.
9. Беседа по способам восстановления.
10. Беседа по применению допинга и соблюдении антидопинговых правил обучающихся.

Темы бесед на этапе Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства

1. Беседа по правилам дорожного движения
2. Беседа по технике безопасности на занятиях
3. Беседа по правилам поведения обучающегося в спортивной школе
4. Беседа по соблюдению личной гигиены
5. Беседа по правилам проведения соревнований
6. Беседа по правилам судейства соревнований
7. Беседа по истории развития спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба) в России
8. Беседа по истории развития спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба) в мире
9. Обсуждение европейских и мировых первенств и чемпионатов по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)
10. Беседа по культуре питания.
12. Беседа по индивидуальным планам подготовки обучающегося
13. Беседа по способам восстановления.
14. Беседа по антидопинговым правилам.

10.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная и учебно-тренировочная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы дать сегодня своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-тренировочных занятий и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом учебно-тренировочном занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Примерные темы бесед по тактико-психологической подготовке:

1. Понятие о соревновательном костюме
2. Распределение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в микроциклах (предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и т.д.)
3. Правила поведения обучающихся и судей на соревновании

4. Понятие «предсоревновательный настрой»

5. Развитие навыков индивидуальной и групповой разминки

6. Способы разрешения конфликтов

7. Обучение вариативному поведению в случае форс-мажорных обстоятельств во время выступления

8. Обучение способам самонастроя и самовосстановления (аутотренинг и т.д.)

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовки профессионального роста обучающегося, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в спортивной школе заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, обучающегося, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Правила техники безопасности при занятиях в зале борьбы

Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба) преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

1. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся.

2. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться согласно учебно-тренировочному расписанию, утвержденному директором спортивной школы.

3. Перед началом учебно-тренировочных занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у обучающихся.

4. Приступать к учебно-тренировочным занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

5. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

6. Для учебно-тренировочных занятий в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Учебно-тренировочные занятия в уличной обуви запрещены.

7. К учебно-тренировочным занятиям в зале борьбы допускаются обучающиеся, осваивающие в МАУ ДО «СШ «Спартак» г. Перми программы спортивной подготовки.

8. Учебно-тренировочные занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера-преподавателя обучающиеся в зал борьбы не допускаются.

9. Перед каждым учебно-тренировочным занятием необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальней шей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

10. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

11. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

12. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

13. Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Во время учебно-тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу.

14. Учебно-тренировочная схватка проводится между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

15. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

16. Свободным от выполнения спортивных упражнений обучающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание иными способами.

17. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

18. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

19. После окончания учебно-тренировочного занятия организованный выход обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

20. Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

11. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

11.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" (дисциплина: греко-римская борьба).

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дисциплины греко-римская борьба.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" (дисциплина: греко-римская борьба).

12. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП)

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12 х 12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажёрный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажёрный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажёрный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажёрный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажёрный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажёрный зал	12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(Приложение № 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

12.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба" (дисциплина: греко-римская борьба), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

13. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1091;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 № 620 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 год Подливаев Б.А. - профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ; Грузных Г.М. - профессор кафедры борьбы СибГАФК. Рецензенты: Громыко В.В. - профессор, заслуженный тренер СССР; Лукичева А.Ю. - ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России;

4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000;

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.;

6. Методическое пособие по нормативно-правовому обеспечению деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы Москомспорта, Нагорных Ю.Д., Чичуа Д.Т., Березин Л.Ю., Марущак В.В., Никитина Л.Я., Курашвили В.А., Бауэр В.Г., Паршиков А.Т., Купин С.И., Тетерин А.О., Москва 2007 год;

7. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год;

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982;

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987;

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013г. № 145);

11. Информационные материалы на сайте РУСАДА, ЦСП Пермского края;

12. Информационные и видеоматериалы в сети Интернет;

13. Грецов А.Г. Без наркотиков и допинга. Радость честной победы. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016;

14. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка/А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 10 с. - УДК 796.011.5;

15. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1;

16. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие/А.Г. Грецов; иллюстрации Т.А. Бедаревой. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 51 с. - УДК 796.011.5;

17. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры/К.А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. - СПб: Издательство ООО "АртЭго", 2011. - 64 с. ISBN 978-5-91014-030-5;

18. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи/А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 64 с. - ISBN 978-5-91014-036-7;

19. Спорт - путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 987-5-9906922-5-1;

20. Спорт - путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 978-5-9906922-4-4;

21. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-0-0;

22. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 56 с. - ISBN 978-5-9906922-6-8;

23.Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf;

24. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0;

25. Это модное слово "допинг" (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А. Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - ISBN 978-5-94125-195-7;

26. Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/А.Г. Грецов; ФГБУ СПбНИИФК; науч. ред. О.М. Шелков. - СПб: Галеяпринт, 2012. - 60 с. - УДК 796.011.01;

27. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-9-8;

28. Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи: методические рекомендации/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 24 с. - ISBN 978-5-9906922-7-5;

29.Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf;

30. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1;

31. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0;

32. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А.Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 160 с. - ISBN 978-5-94125-193-3;

33. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры/К.А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. - СПб: Издательство ООО "АртЭго", 2011. - 64 с. - ISBN 978-5-91014-030-5;

34. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи: научно-методическое пособие/А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. - 33 с. - УДК 796.015;

35. Физическая культура и спорт в решении социально-психологических проблем молодежи: Монография/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 88 с. - ISBN 978-5-9908946-4-8.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

1. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: http://www.rusada.ru/;

2. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). - URL: https://www.wada-ama.org/en/;

3. lay true magazine (Журнал честная игра) - World anti-doping agency. URL: https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f[0]=field_resource collections%3A12.