

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

03.06.2014

Регистрационный № УД-771/баз.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для направления специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по греко-римской борьбе)»

Минск 2014

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**В.С.Ивко**, заведующий кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

**Л.А.Либерман**, доцент кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.А.Коледа**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

**С.А.Сергеев**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 24.12.2013 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2014 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 03.06.2014 № 8)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по греко-римской борьбе)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины:

Формирование у студентов знаний и профессиональных навыков тренера по греко-римской борьбе, обеспечивающих соответствующую подготовку будущего специалиста отрасли физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

- освоить общие основы теории греко-римской борьбы;
- овладеть методикой обучения и спортивной тренировки с учетом специфики вида борьбы;
- изучить биомеханические закономерности выполнения технико-тактических действий греко-римской борьбы;
- приобрести необходимый объем знаний по организации многолетнего учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе;
- способствовать накоплению практических умений в подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля;
- овладеть опытом организации и судейства спортивных соревнований по греко-римской борьбе.

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

**академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, даже в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду здорового образа жизни, физкультуры и спорта;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

***знать:***

- историю, современное состояние и тенденции развития греко-римской борьбы;
- основные понятия греко-римской борьбы;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления греко-римской борьбой;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику греко-римской борьбы;
- методику физической технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в греко-римской;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в греко-римской борьбе;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по греко-римской борьбе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

***уметь:***

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать и судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

- анализировать технику греко-римской борьбы;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучать технике и тактике греко-римской борьбы;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

***владеть:***

- понятийным аппаратом греко-римской борьбы;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой греко-римской борьбы;
- тактикой греко-римской борьбы;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов 1836, из них 866 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 104 часа, практических занятий – 682 часа, семинарских занятий – 80 часов.

По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет; дифференцированный зачет; экзамен; курсовая работа.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие основы теории греко-римской борьбы</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>16</b>
Тема 1. Характеристика и история греко-римской борьбы	10	2	6	2
Тема 2. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы	8	2	4	2
Тема 3. Классификация, систематика и терминология греко-римской борьбы	8	2	4	2
Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по греко-римской борьбе	8	2	4	2
Тема 5. Определение пригодности к занятиям по греко-римской борьбе (система отбора)	8	2	4	2
Тема 6. Основы соревновательной деятельности в греко-римской борьбе	8	2	4	2
Тема 7. Правила спортивных соревнований по греко-римской борьбе	12	2	8	2
Тема 8. Меры обеспечения безопасности подготовки борцов греко-римского стиля	6	2	2	2
<b>Раздел II. Формы и средства подготовки по греко-римской борьбе</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>88</b>	<b>8</b>
Тема 9. Техника и тактика греко-римской борьбы	36	2	32	2
Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов греко-римского стиля	36	2	32	2
Тема 11. Основы психологической подготовки в греко-римской борьбе	16	2	12	2
Тема 12. Содержание и формы интеллектуальной подготовки борцов греко-римского стиля	16	2	12	2
<b>Раздел III. Методика обучения</b>	<b>122</b>	<b>14</b>	<b>102</b>	<b>6</b>
Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям в греко-римской борьбе	8	2	4	2

1	2	3	4	5
Тема 14. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе	6	2	2	2
Тема 15. Последовательность освоения приемов греко-римской борьбы. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)	28	2	26	
Тема 16. Организационные формы и содержание разминки борца греко-римского стиля	22	2	20	
Тема 17. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям в греко-римской борьбе	26	2	24	
Тема 18. Формы и содержание заданий в занятиях по греко-римской борьбе	14	2	12	
Тема 19. Методика начального обучения и особенности занятий по греко-римской борьбе с детьми разного возраста	18	2	14	2
<b>Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе</b>	<b>98</b>	<b>8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
Тема 20. Структура и содержание занятий по греко-римской борьбе	8	2	4	2
Тема 21. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе	38	2	34	2
Тема 22. Формы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов греко-римского стиля	36	2	34	
Тема 23. Методика применения нетрадиционных средств подготовки и организация внеурочных форм занятий по греко-римской борьбе	16	2	14	
<b>Раздел V. Система спортивной тренировки в греко-римской борьбе</b>	<b>78</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>8</b>
Тема 24. Цель, задачи и принципы тренировки в греко-римской борьбе	6	2	2	2
Тема 25. Средства и методы спортивной тренировки в греко-римской борьбе	26	2	22	2
Тема 26. Управление соревновательной деятельностью борцов греко-римского стиля	26	2	22	2
Тема 27. Формы комплексного контроля процесса подготовки по греко-римской борьбе	16	2	12	2
Тема 28. Медико-биологические факторы спортивного мастерства	4	2	2	

1	2	3	4	5
<b>Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в греко-римской борьбе</b>	<b>116</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>14</b>
Тема 29. Технология формирования и совершенствования технико-тактических комплексов борцов греко-римского стиля	16	2	12	2
Тема 30. Методика комплексного повышения уровня специальной подготовленности борцов греко-римского стиля	24	2	20	2
Тема 31. Формы и содержание технико-тактических схем ведения схваток	14	2	10	2
Тема 32. Весовой режим борца и восстановительные средства	8	2	4	2
Тема 33. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности	6	2	2	2
Тема 34. Составление и реализация планирующей документации по греко-римской борьбе	24	2	20	2
Тема 35. Методика управления тренировочной нагрузкой борцов греко-римского стиля	24	2	20	2
<b>Раздел VII. Организация работы по греко-римской борьбе в системе структурных подразделений Республики Беларусь</b>	<b>102</b>	<b>10</b>	<b>86</b>	<b>6</b>
Тема 36. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений	24	2	20	2
Тема 37. Организационно-методические особенности подготовки борцов в СДЮШОР, РЦОПЕ	16	2	12	2
Тема 38. Особенности комплектования сборных команд и организации централизованной подготовки по греко-римской борьбе	22	2	18	2
Тема 39. Организация подготовки судей по греко-римской борьбе	12	2	10	
Тема 40. Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях греко-римской борьбы по месту жительства	8		8	
Тема 41. Организация работы по греко-римской борьбе в учреждениях высшего и среднего специального образования	8		8	
Тема 42. Организационная работа в общественных и спортивных структурах	12	2	10	

1	2	3	4	5
<b>Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высшей квалификации</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>10</b>
Тема 43. Планирование и моделирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений	14	2	10	2
Тема 44. Прогнозирование спортивных результатов	12	2	8	2
Тема 45. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации	12	2	8	2
Тема 46. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации	16	2	12	2
Тема 47. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью борцов греко-римского стиля	16	2	12	2
<b>Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	<b>8</b>
Тема 48. Методы и тематика исследований в греко-римской борьбе	12	2	8	2
Тема 49. Организация и направление исследований в греко-римской борьбе	14	2	10	2
Тема 50. Математико-статистические методы исследования и научно-исследовательские технологии, применяемые в греко-римской борьбе	16	2	12	2
Тема 51. Основы научно-исследовательской и экспериментально-исследовательской работы студентов	14	2	10	2
Тема 52. Требования к содержанию и оформлению курсовых работ студентов	14	2	12	
Тема 53. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по греко-римской борьбе	12	2	10	
Тема 54. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по греко-римской борьбе	12		12	
Тема 55. Финансирование спортивных мероприятий и централизованной подготовки по греко-римской борьбе	14	2	12	
<b>Итого</b>	<b>866</b>	<b>104</b>	<b>682</b>	<b>80</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

#### **Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ИСТОРИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Роль физической культуры в общей культуре общества как одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба, как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки. Возникновение и развитие борьбы как одного из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба, как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке защитников отечества. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Возникновение и развитие греко-римской борьбы. История развития греко-римской борьбы. Классификация греко-римской борьбы. Отличительные особенности греко-римской борьбы. Греко-римская борьба в дореволюционной России. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Использование греко-римской борьбы в системе физического воспитания молодежи в различных странах и континентах от средних веков до наших дней. Многогранность воздействия занятий греко-римской борьбой на физическое совершенствование человека. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль греко-римской борьбы в подготовке молодежи.

Эволюция различных направлений национальных видов борьбы разных стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Особенности национальной борьбы белорусов. История развития видов борьбы в республике. Достижения белорусских борцов греко-римского стиля на международных спортивных соревнованиях. Участники Олимпийских игр и завоеванные медали.

#### **Тема 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Формирование системы греко-римской борьбы. Становление и развитие греко-римской борьбы в республиках Советского Союза. Выход греко-римской борьбы на международную арену. Основные этапы в развитии греко-римской борьбы.

Сведения о развитии греко-римской борьбы в республике Беларусь и в мире. Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Результаты выступлений спортсменов республики на официальных чемпионатах мира и Европы. Характеристика деятельности международной федерации греко-римской борьбы. Вопросы организации деятельности международных

общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с международной федерацией по греко-римской борьбе. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения греко-римской борьбы в системы физической культуры и спорта. Привлечение новых членов в международную федерацию. Вопросы распространения идей развития греко-римской борьбы и расширение географии видов спортивной борьбы в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики греко-римской борьбы. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в республике. Эволюция правил спортивных соревнований и её влияние на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Вопросы, обсуждавшиеся международными и республиканскими федерациями о дальнейшем развитии греко-римской борьбы в мире. Расширение географии греко-римской борьбы. Работа республиканских федераций и региональных федераций греко-римской борьбы. Основные направления работы республиканских, областных и городских федераций. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики, спортсменов разного возраста. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Определение тенденции развития греко-римской борьбы в республике и мире по статистическим данным:

- количество стран, развивающих греко-римской борьбы;
- количество организаций, клубов культивирующих греко-римскую борьбу;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;
- анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных спортивных соревнованиях.

### **Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Определение понятий: классификация, систематика, терминология. Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация. Обоснование различных классификаций. Классификация греко-римской борьбы. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам). Общая классификация технических действий греко-римской борьбы. Классификация тактики греко-римской борьбы. Классификация подвижных игр в греко-римской борьбе. Термины и их значение в обучении греко-римской борьбе. Обоснование терминологии греко-римской борьбы.

Классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Требования к построению определений и понятий. Требования к содержанию определений в соответствии с терминологией, имеющейся в учебной литературе.

#### **Тема 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Тренер как профессиональная квалификация специалиста с высшим образованием в области физической культуры и спорта. Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню подготовки. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование. Наличие в профессиональной подготовленности тренера по греко-римской борьбе достаточного уровня знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личные качества тренера: идейно-патриотические и нравственные, общие и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, перцептивная, академическая, коммуникативная, личностная, организаторская, наблюдательная, мажорная, конструктивная, психомоторная, гностическая.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по греко-римской борьбе. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты.

#### **Тема 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ (СИСТЕМА ОТБОРА)**

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки борцов греко-римского стиля. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей в группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических

качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки. Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специальные).

Уточнение понятий системы отбора (отбор, одаренность, способность, прогноз, естественность отбора, административные и педагогические меры и др.). Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям греко-римской борьбой.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности отбора и административно-педагогических мер.

## **Тема 6. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по греко-римской борьбе в Республике Беларусь. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь и ее роль в развитии греко-римской борьбы, повышении мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов и получения спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе.

Оборудование мест спортивных соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит). Требования к местам спортивных соревнований. Комендант спортивных соревнований и служебные обязанности.

Права и обязанности участников. Тренеры и представители команд. Судейская коллегия.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

## **Тема 7. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Костюм участника. Составы судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач спортивных соревнований. Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология и жесты судей, судейство схватки в различных должностях, определение и представление победителя, судейская этика. Форма и содержание отчета главного судьи.

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований. Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Применение и оценка разрешенных правилами атакующих и защитных действий. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Количество схваток. Результат и оценка схватки. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Весовые категории. Взвешивание участников. Проведение жеребьёвки, составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований:

Обязанности судей и права представителей команд при проведении взвешивания, жеребьёвки, составлении порядка пар.

Особенности проведения спортивных соревнований в греко-римской борьбе:

– правила и способы проведения спортивных соревнований по греко-римской.

## **Тема 8. МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Здоровье обучающихся греко-римской борьбой как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.

Краткая характеристика специфических травм борца. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Меры предотвращения травм. Общие требования к личной гигиене борцов. Правила самоконтроля функциональных состояний и нездоровья. Подготовка мышечных групп и связочно-суставного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Поддержка партнера и способы преобразования поступательного движения во вращательное. Предотвращение применения запрещенных приемов при проведении схваток. Выполнение требований к содержанию и гигиене ковра. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, выполнении сложно-координационных упражнений.

Особенности техники падений. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полёта, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приемам самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с

вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полёта и быстроты выполнения, через партнера или преграду.

Методические формы освоения способов падений. Варианты усложнения выполнения приемов самостраховки (индивидуально и с партнером). Развитие мышечных групп и связочно-суставного аппарата упражнениями с отягощениями и спарринг-партнером. Специальные упражнения на борцовском мосту для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах.

Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Погодные условия. Меры по профилактике простудных заболеваний. Правила пользования душем после занятий.

Условия входа и выхода из зала во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на связочно-суставный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий.

## **Раздел II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

### **Тема 9. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Определение понятий: техника, приём, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путём упрощённого биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в спортивных соревнованиях.

Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники в греко-римской борьбе.

Определение понятий: бросок, сваливание, перевод, приём, защита, контрприём, техника, стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); дистанция (дальняя, ближняя, вплотную); партер, мост, положение лёжа, наклон, поворот, подворот, прогиб, вращение, сбивание, скручивание, нырок, переворот, высед, забегание, переход, накат, ключ, захват (разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу).

Особенности классификации технических действий в греко-римской борьбе: броски прогибом, через спину, наклоном, подворотом.

Биомеханическое обоснование структуры бросков в греко-римской борьбе: броски подворотом, броски прогибом, наклоном, защиты и контрприемы, техника борьбы в партере, перевороты, скручивание, перевороты накатом.

Определение понятий: броски: наклоном, прогибом, подворотом. Определение понятия «удержание на мосту».

Особенности техники в стойке и партере, защиты и контрприемы. Особенности выполнения приемов. Тактические способы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушение устойчивости соперника для создания облегчённых условий выполнения приема. Техника борьбы и защиты в партере. Особенности выполнения переворотов с разными захватами, при положении соперника грудью к коврику (высокий и низкий партер).

Определение понятий тактика и стратегия борьбы. Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в соревновательной деятельности. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в греко-римской борьбе. Разделы тактики спортивной борьбы: тактика подготовки и проведения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в спортивных соревнованиях. Содержание разделов тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий Основные тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки технических действий в стойке. Группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков. Комбинации технических действий как тактический приём, особенности выполнения и применения в схватках комбинаций разных классификационных групп. Преследование приемами в стойке и партере. Вариативность сложных технико-тактических действий преследования. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приёмов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Манеры ведения схваток: атакующая, оборонительная, контратакующая.

Выявление сущности разделов тактики. Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка.

Овладение тактикой выполнения отдельных приёмов и защит. Тактика ведения схватки ведущих борцов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях. Способы разведки. Сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке соперника. Техничко-тактические схемы ведения схваток с разными соперниками. Распределение сил в схватках и на спортивных соревнованиях. Восстановление между схватками и после соревнований.

## **Тема 10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Цель физической подготовки в греко-римской борьбе. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки борца. Физические качества борца. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Абсолютная и относительная сила. Режимы мышечной работы. Особенности динамического и статического режимов. Методы развития силы. Специальная и общая сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Внешние и внутренние силы. Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил.

Характеристика и способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца. Понятие о скорости реакции. Латентное время восприятия. Оперативное мышление борца и способы его развития.

Характеристика и способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе.

Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Характеристика и способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей борца.

Характеристика и способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых мужчин.

Задачи и особенности специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Требования к уровню развития специальной работоспособности борцов. Развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики вида борьбы. Средства специальной физической подготовки. Дозирование используемых средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности борцов.

## **Тема 11. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Определение понятий: психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и спортивных соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях и т.д. Способы регулирования психических

состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

## **Тема 12. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена. Требования к уровню интеллектуального развития человека. Знание и соблюдение этических норм поведения в обществе. Моральный облик интеллигентного человека. Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков. Содержание работы по нравственно-патриотическому воспитанию и пути её реализации. Формирование мотивации осмысленного стремления к всестороннему гармоничному развитию, приобретению и совершенствованию всего, что определяет ценность человека как активного участника общественного прогресса. Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спорта (спортивная этика). Патриотизм как основа идейного воспитания спортсмена. Занятия борьбой как средство формирования стремления защищать честь страны на международных спортивных соревнованиях. Общественная активность как индикатор эффективности нравственного воспитания.

Понятие о человеческом достоинстве. Порядочность, честность, способность оказать помощь, отзывчивость, обязательность в выполнении своих обещаний. Терпимость к негативным поступкам, способствующим возникновению конфликта. Постоянное повышение уровня знаний в различных сферах человеческой деятельности (культуре, искусстве, спорте, техническом прогрессе).

Принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности:

- потребности (врождённые и приобретённые);
- рефлексy (безусловные – инстинкты, условные);
- чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
- уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание – мышление);
- умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания.

Средства и методы развития интеллектуальных способностей:

- выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности, терпеливости в преодолении трудностей;

- трудолюбия, чувства коллективизма, дисциплинированности, патриотизма и интернационализма, точности (обязательности), скромности, навыков поведения в быту и на спортивных соревнованиях;
- интуиции борца;
- эрудиции;
- интеллекта.

Механизмы формирования полезных и вредных привычек, способы избавления (отучения) от вредных привычек.

### **Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 13. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Особенности построения процесса обучения в греко-римской борьбе. Определение понятий: знания, умения, навык. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Организация процесса обучения. Содержание процесса разучивания. Место и формы разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы контроля качества обучения.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвлённые и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажёры). Спортивные соревнования, как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надёжность навыка).

Частные методики обучения. Особенности обучения взрослых мужчин, подростков и юношей.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

#### **Тема 14. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении в греко-римской борьбе. Суть принципов и их реализация при обучении греко-римской борьбе: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности,

доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Определение понятий: воспитание, обучение, принципы, знания, умение, навык, задачи обучения, средства обучения, методы, разучивание, тренировки, упражнение.

Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные, компьютерные).

Формы реализации принципов обучения в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе.

Признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в греко-римской борьбе. Роль тренера в реализации принципов обучения.

### **Тема 15. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ. МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ)**

Учет сложности технических действий по структуре и применению физических усилий при выполнении. Правила дидактики и их учет в методике обучения. Обоснование способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании.

Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Способы распределения приемов нападения и защиты при обучении, с учетом положения соперника на ковре и взаиморасположения с ним.

Организация занимающихся в процессе обучения техническим действиям в стойке. Последовательность обучения техническим действиям в стойке с учетом правил дидактики. Освоение приемов на месте без сопротивления и с дозированным сопротивлением; в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями. Особенности линейного, концентрического, кустового способа освоения технических действий. Влияние применения разных способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании на формирование технико-тактического мастерства борца.

Линейный способ распределения технических действий в учебно-тренировочном процессе. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ распределения технических действий в начальном периоде обучения. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке. Развитие специальной ловкости.

Кустовой способ распределения технических действий и его значение для формирования индивидуального технико-тактического комплекса борца. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре. Распределение приемов нападения и защиты по положению соперника и расположению к нему.

Последовательность обучения приемам борьбы в партере (лежа) с учетом специфики вида борьбы. Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям.

Учет сложности технических действий по структуре и динамике физических усилий при выполнении.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия от атакующих приемов в стойке и партере.

## **Тема 16. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗМИНКИ БОРЦА ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе. Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

## **Тема 17. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Школа специальных движений и действий: маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером);

Освоение специальных упражнений борца. Способы перемещений по ковру. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по ковру для взаиморасположения с соперником. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости. Классификация и характеристика захватов. Основные

закономерности применения при выполнении технических действий нападения или защиты. Особенности передачи усилий через выполненный захват. Расположение кисти и участие пальцев в обеспечении направленности и динамики усилий. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов приемов. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительные упражнения для ускорения и качества процесса обучения. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные упражнения имитационного характера для бросков и приемов разных классификационных групп. Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании приемов.

Варианты всевозможных падений (на спину, на бок, на грудь, с частичным и полным вращением) и способы страховки партнера;

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием) и их применение.

Специальные подвижные игры-единоборства: в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему спарринг-партнеру.

## **Тема 18. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Формы и содержание заданий в разных частях урока. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения, тренировки и повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Использование разных форм разминки. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности, наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий заданиями с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Задачи и содержание заданий в схватках. Распределение средств и дозировка заданий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

### **Тема 19. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9-12 лет. Методические приёмы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Варьирование формами обучения. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе. Методика применения специализированных игр-единоборств для повышения координационных способностей и кондиционных возможностей. Проведение эстафет с элементами технических действий борца.

Обоснование и способы применения правил дидактики: от лёгкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному; от частного к целому.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с детьми. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений.

## **Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

### **Тема 20. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Структура занятий. Зависимость формы и организации занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности

занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий по греко-римской борьбе.

Урочные формы занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твёрдое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий. Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Нагрузка и отдых, как компоненты заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической). Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Конспект занятия, его форма и содержание.

## **Тема 21. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль

выполняемых заданий по уровню ЧСС с оценкой интенсивности и общей нагрузки в условных единицах (по шкале интенсивности В.И.Сытника). Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства борцов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, тренировочном дне. Определение суммарной физической нагрузки с применением схваток разной формы и интенсивности. Техничко-тактические схемы ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы, их разновидности. Способы адаптации борцов к влиянию сбивающих факторов на эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований.

## **Тема 22. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО-КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения координационно-кондиционных способностей борцов. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки при развитии отдельных физических качеств. Особенности развития физических качеств борцов разного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов. Определение параметров физической подготовленности борцов. Определение физической подготовленности борцов педагогическими наблюдениями за схваткой (визуально).

Определение физической подготовленности по результатам стенографической записи хода схватки.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности, или в целенаправленных на физическую подготовку отдельных занятиях. Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Роль специально-подготовительных упражнений координационной направленности. Упражнения в парах как средство кондиционно-координационной подготовки борцов. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Имитационные упражнения как средство развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма. Формы самоконтроля.

### **Тема 23. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий, как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки. Самостоятельные занятия с использованием средств других видов спорта.

## **Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

### **Тема 24. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Основная цель тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов. Задачи тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца. Вспомогательные задачи тренировки: сохранение и укрепление

здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Принципы: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Реализация принципа всесторонности как основного звена в системе подготовки борцов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов.

## **Тема 25. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Средства тренировки: упражнения (основные и вспомогательные).

Методы тренировки – способы варьирования упражнениями.

Формы и содержание заданий в разных видах греко-римской борьбы. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.

Обоснование выбора задач, средств и методов подготовки в видах греко-римской борьбы. Специфические средства и методы подготовки. Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца. Нагрузка и отдых как компоненты учебно-тренировочного процесса. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Управление тренировочным процессом. Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана подготовки борца к спортивному соревнованию. Режим тренирующегося борца (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах).

Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения ТТД в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Критерии оценки данных (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, мотивация достижений в спортивной деятельности). Формирование модельной характеристики борца по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей.

Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к спортивному соревнованию). Цель и задача перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Обобщенное планирование тренировочного процесса. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки борца.

Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства. Методика распределения тренировочной нагрузки в микро-, мезо-, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы сокращенной оперативной записи содержания тренировочных занятий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС, с использованием шкалы интенсивности. Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования. Новые направления в теории и практике тренировки и пути рационального применения в системе подготовки по греко-римской борьбе. Тренированность и перетренированность. Методы их определения. «Спортивная форма» борца.

## **Тема 26. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Календарь спортивных соревнований. Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в республике. Учет периодичности и системности календаря спортивных соревнований в республике в соответствии с международным календарным планом. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Основы формирования системы централизованной подготовки. Система и классификация централизованных сборов, их содержание. Формы планирующих и отчетных документов, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Учет цели и задач подготовки сборных команд. Планирование и реализация планов подготовки. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Организация централизованных сборов с учетом юридических и финансовых возможностей обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Сметы расходов. Требования к отчетной документации.

Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки спортсменов. Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Планирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для борцов разного уровня подготовленности. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Распределение спортивных соревнований для членов национальных команд Республики Беларусь. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях.

Анализ календаря спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки борцов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для борцов разного уровня подготовленности. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Формы учета результатов участия в спортивных соревнованиях. Анализ выступлений. Критерии оценки. Способы корректировки средств и методов подготовки. Систематизация комплектования состава участников и планирования результатов выступлений с учетом уровня спортивных соревнований и участников. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Планирование количества соревновательных поединков с учетом квоты допускаемых к спортивным соревнованиям спортсменов и количества участников в весовых категориях. Контроль и учет спортивного

совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки к последующим спортивным соревнованиям.

Индивидуальный план подготовки спортсмена и его содержание. Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования для определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной кондиционно-координационной подготовки с учетом морфологических особенностей спортсменов. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы и формы устранения отрицательных психических эмоций борцов в условиях соревновательной деятельности. Обеспечение устойчивости психических состояний борцов к стрессовым ситуациям в соревновательных поединках.

### **Тема 27. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Педагогический контроль, его содержание и значение. Методика педагогического контроля. Применение способов сокращенной оперативной записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям частота сердечных сокращений (ЧСС), с использованием шкалы интенсивности. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной кондиционно-координационных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов. Технология сравнительного анализа перспективного и прогрессивного повышения мастерства спортсменов.

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления.

Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности.

## **Тема 28. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к специфическим нагрузкам в греко-римской борьбе. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей борцов к восстановлению.

Характеристика физиологического явления суперкомпенсации. Методы контроля уровня эмоционально-волевых процессов. Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

## **Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

### **Тема 29. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Моделирование подготовки с составлением «модели чемпиона». Моделирование индивидуальной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной подготовки при формировании индивидуальных технико-тактических комплексов борцов. Пути рационального распределения средств нападения и защиты при определении индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности борцов. Формы освоения и совершенствования способов рациональных и эффективных взаимодействий с борцами разного уровня технико-тактической и физической подготовленности. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей спортсменов. Индивидуально-комплексный

способ освоения технико-тактических действий. Подбор технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Формирование приемов нападения и защиты. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов. Взаимосвязь с тактическими приемами, обеспечивающими эффективность применения индивидуальной техники в соревновательной деятельности. Повышение надежности защитных действий от наиболее часто применяемых действий соперников. Способы обеспечения вариативности, активности и результативности технико-тактических действий в схватках с разными по подготовленности соперниками.

### **Тема 30. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Освоение комбинаций технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Методика совершенствования индивидуальных коронных приемов с целенаправленным применением специализированных средств физической подготовки, обеспечивающих эффективность применения индивидуальных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Способы управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования.

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности борцов.

Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Методика освоения имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

### **Тема 31. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЕДЕНИЯ СХВАТОК**

Технология составления технико-тактических схем ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке. Моделирование последовательности, способов подготовки, интенсивности и

продолжительности атаки. Освоение закономерностей и способов использования возникающих и создаваемых динамических ситуаций во взаимодействиях с соперником. Формы технико-тактических схем ведения схваток. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борца. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием возникающих спонтанно и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Формы контроля, анализа, коррекции технико-тактических схем ведения схваток с учетом выявленных недостатков в реализации. Планирование форм защиты и контрприемов от возможных атакующих действий предстоящих соперников.

### **Тема 32. ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОРЦА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Весовые категории в греко-римской борьбе. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий. Тренировочные энергозатраты и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие. Восполнение энергетики организма. Пищевой и питьевой режим борца. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям. Продленный и ускоренный способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания и режим дня перед контрольным взвешиванием.

### **Тема 33. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общие психологические закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Развитие психических функций и волевых качеств в тренировочном процессе. Пути управления психическими процессами для повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Овладение методами психического саморегулирования. Методика применения идеомоторной тренировки. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний. Изучение и обобщение

факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

### **Тема 34. СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки: учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Технология составления учебных рабочих планов, распределения учебных часов и средств подготовки с учетом требований регламентирующих документов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней подготовки. Формы и содержание планов подготовки к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Формы составления: микроциклов, способы формирования мезоциклов и макроциклов. Учет главных спортивных соревнований как определяющего фактора распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов. Учет при составлении планирующей документации этапов и периодов подготовки, а также используемых средств. Сбор исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности.

Методы реализации поставленной цели и задач в планировании. Формы контроля и учета. Способы коррекции планов.

Документы и формы перспективного планирования. Технология составления комплексной программы перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира.

### **Тема 35. МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Комплексные схемы тренировочных занятий. Общие тренировочные задания и способы индивидуализации их содержания по технико-тактической направленности, методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Применение упражнений в парах как средства кондиционно-координационной подготовки борцов.

Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками. Периоды восстановления. Способы регулирования тренировочных заданий с восстановительными периодами. Закономерности чередования нагрузок аэробного, анаэробного энергообеспечения. Формы учета соотношений работы разной мощности и интенсивности в тренировочном процессе. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Моделирование индивидуальной нагрузки с учетом морфофункциональных особенностей борца.

## **Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМЕ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

### **Тема 36. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Современные тенденции построения многолетней подготовки борцов. Проблемы многолетней подготовки. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней подготовки. Резервы повышения эффективности подготовки борцов. Требования к планированию многолетней подготовки. Определение понятий: «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Технологии формирования циклических блоков по содержанию и решаемым задачам. Этапы подготовки. Периоды подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.

## **Тема 37. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СДЮШОР, РЦОПЕ**

Цели, задачи многолетней подготовки в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Планирование работы. Программа, как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся борьбой и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

Организация, планирование и учет подготовки борцов в республиканских центрах олимпийской подготовки (РЦОП). Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением «модели чемпиона», способы моделирования индивидуальной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Отбор в группы РЦОП по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора. Тренерско-преподавательский состав РЦОП. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в РЦОП и сборных командах по утвержденным планам и структуре заданий с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной

тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование подготовки общественных кадров, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

### **Тема 38. ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Система отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд. Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики разного возраста. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Формы и содержание планов подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным

спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

### **Тема 39. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Судейство схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с явным преимуществом). Оценка приёмов. Овладение навыками оценки приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Терминология и жесты судей. Судейство схватки в различных должностях. Жестикуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя.

Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьёвки.

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований:

- круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);
- с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

### **Тема 40. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СЕКЦИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Простейшие виды борьбы как средство массовой физической культуры, широкая доступность занятий для различного контингента. Организация занятий и спортивных соревнований по мини-борьбе и особенности техники и методики обучения борьбе с акцентированной оздоровительной направленностью, подвижным играм с элементами единоборства. Особенности организации занятий по борьбе по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях общего среднего, профессионально-технического образования. Учёт анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста. Подбор

средств и методов для проведения занятий с различным контингентом. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств борьбы в зависимости от возраста, и физического состояния. Составление программы физкультурного праздника с включением выступления борцов. Подготовка мест занятий и спортивных соревнований. Проведение физкультурных праздников. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма, страховка и самостраховка. Противопоказания к занятиям.

Применение системы упражнений борца при организации занятий по месту жительства, в группах оздоровительной направленности. Организация курсов с элементами самозащиты. Правовые основы применения приемов самозащиты. Требования к подготовке мест занятий. Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Учет противопоказаний к занятиям спортом с элементами единоборств. Внедрение занятий по видам единоборств в систему подготовки учреждений общего среднего и среднего специального образования.

#### **Тема 41. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Занятия спортивной борьбой в учреждениях высшего и среднего специального образования. Особенности работы по греко-римской борьбе: задачи и организация подготовки, нормы, требования программы. Характеристика контингента занимающихся борьбой в учреждениях высшего и среднего специального образования. Содержание и особенности организации в группах спортивного совершенствования. Особенности планирования работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Организация секционной работы. Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида борьбы показательными выступлениями. Подготовка инструкторов и судей по греко-римской борьбе.

#### **Тема 42. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА В ОБЩЕСТВЕННЫХ И СПОРТИВНЫХ СТРУКТУРАХ**

Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений борцов. Разработка сценариев выступлений. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы. Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений. Задачи и содержание работы в республиканских федерациях по видам борьбы и территориальных отделениях. Структурные

подразделения федераций. Составы и основные обязанности членов федераций, ответственных за выполнение работы в комиссиях федераций.

## **Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 43. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой борцов. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-борцов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой, определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль состояния борца, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления "тренер - спортсмен". Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировкой. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе. Модели, отражающие структуру соревновательной деятельности. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и модели с морфологическими особенностями. Модельные характеристики. Обобщённые, групповые и индивидуальные группы моделей. Программирование в тренировочном процессе. Принципы составления программ обучения и тренировки. Перспективное планирование. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро-, мезо-, микроциклов подготовки борцов. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

## **Тема 44. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Определение понятия: «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих борцов мира и влияния изменений в правилах спортивных соревнований на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

Цель и задача долгосрочного прогнозирования. Определяющее значение долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов. Методика составления и коррекции перспективных планов подготовки, критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений. Индивидуализация спортивных прогнозов. Отражение прогнозируемых параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов подготовки борцов.

Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период как основополагающий документ достижения прогнозируемого результата.

## **Тема 45. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием возникающих спонтанно и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

## **Тема 46. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с учетом отличительных особенностей соперника. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня.

Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации подготовки борцов: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки. Использование схваток различной направленности и содержания, по специально измененным правилам. Использование игрового метода для решения определенных задач подготовки.

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана подготовки борца. Индивидуализация режима тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

## **Тема 47. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Развитие греко-римской борьбы в мире и Республике Беларусь. Влияние нагрузок на организм. Традиционные средства специальной подготовки борцов, занимающихся греко-римской борьбой. Формирование спортивно-важных психических свойств борцов греко-римского стиля. Обоснованность применения греко-римской борьбы в развитии физических качеств борцов греко-римского стиля. Предпочтительные направления в формировании

техничко-тактического мастерства борцов, занимающихся греко-римской борьбой.

Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсмена. Организация соревновательной деятельности спортсменов национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке.

Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности, занимающихся греко-римской борьбой.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

## **Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

### **Тема 48. МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Предмет исследования в греко-римской борьбе (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.).

Характеристика методов, наиболее используемых в исследованиях по греко-римской борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабิโลграфия, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по греко-римской борьбе (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т.д.). Общие сведения о интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

### **Тема 49. ОРГАНИЗАЦИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Виды научных работ, состояние научных исследований в греко-римской борьбе, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований по греко-римской борьбе.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по греко-римской борьбе.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в греко-римской борьбе. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по греко-римской борьбе. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Планирование и организация исследования в греко-римской борьбе: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

### **Тема 50. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Методы исследования отдельных компонентов подготовки спортсменов греко-римского стиля. Методы исследования применяемые в греко-римской борьбе: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т.д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательских и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями.

Аппаратура для проведения исследований по греко-римской борьбе. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии, полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований по греко-римской борьбе.

Научная аппаратура, электронные приборы. Их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно-временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для

оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по греко-римской борьбе. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

### **Тема 51. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе. Актуальные направления исследований. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов. Анализ выступлений борцов республики на официальных международных спортивных соревнованиях.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре греко-римской борьбы. Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

### **Тема 52. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ**

Утверждение тем курсовых работ. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеофильмов, плакатов и т.д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

### **Тема 53. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий греко-римской борьбой. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала. Способы укладки ковров и крепления покрывала ковра. Требования правил спортивных соревнований к форме борца.

Требования к качеству изготовления. Материал изготовления.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по греко-римской борьбе. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий в греко-римской борьбе и методики повышения качества учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 54. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МЕСТ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Требования к спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые Международной федерацией борьбы (United World Wrestling).

Инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по греко-римской борьбе. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцвечивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей. Требования к подготовке мест спортивных соревнований по греко-римской борьбе.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

## **Тема 55. ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Смета расходов на проведение спортивных соревнований или сборов. Формы и содержание смет, технология составления и утверждения. Юридические обоснования финансовых затрат на аренду спортивных помещений, расходов на наградную атрибутику, оплату за работу членов судейской комиссии, обслуживающего и медицинского персонала. Статьи расходов на проведение централизованных учебно-тренировочных сборов. Целевое назначение и продолжительность сборов. Количественный состав участников, тренеров, медицинского персонала. Условия оплаты за размещение и питание участников сбора. Расходы на фармакологию и витаминизацию участников сбора и медпрепараты. Финансовые расходы за аренду спортивных сооружений и инвентаря.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов определяются в соответствии с учебной программой по курсам обучения и темами занятий.

Формы осуществления самостоятельной работы студентов:

- контролируемая самостоятельная работа (КСР), организуемая в аудитории под контролем преподавателя в соответствии с расписанием занятий;
- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентом учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателем (указания, рекомендации, научно-методическое обеспечение и др.);
- собственно самостоятельная работа, организуемая и выполняемая студентом на основе личной мотивации к содержанию и времени выполнения (например: подготовка к семинару, зачету, экзамену).

С учетом специфики вида профессиональной деятельности наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются:

- выполнение заданий в форме рефератов и планирующей документации: годовой план-график, месячный рабочий план, недельные микроциклы, конспекты занятий или их частей;
- подготовка к опросу по темам разделов учебной дисциплины;
- индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

Контрольные требования к форме и содержанию заданий предъявляются в соответствии с критериями оценки качества выполненной работы.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Определение объема и содержания базовой технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.
2. Особенности учебно-тренировочного процесса с юными боцами.
3. Анализ техники и методика обучения броскам разных классификационных групп.
4. Способы распределения и последовательность освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе.
5. Специализирование упражнений и средств других видов спорта для физической подготовки борцов.
6. Методы и средства физической подготовки борцов греко-римского стиля.
7. Тактическая подготовка борцов греко-римского стиля.
8. Психологическая подготовка борцов и способы управления психическими процессами в соревновательной деятельности.

9. Анализ технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности членов национальной команды Республики Беларусь разного возраста.
10. Морфофункциональные и педагогические особенности отбора для занятий греко-римской борьбой.
11. Планирование и контроль подготовки дзюдоистов на разных этапах учебно-тренировочного процесса.
12. Методика освоения болевых приемов и повышения результативности применения их в соревновательной деятельности.
13. Методика освоения удушающих приемов и повышения результативности применения их в соревновательной деятельности.
14. Восстановление спортивной работоспособности борцов в тренировочной и соревновательной деятельности, профилактика травматизма.
15. Моделирование соревновательной деятельности и прогнозирование спортивных результатов.
16. Формирование индивидуальных технико-тактических комплексов с учетом отличительных морфофункциональных особенностей борцов.
17. Технология рационального распределения тренировочной нагрузки по содержанию, объемам и интенсивности при построении микро-, мезо-, макроциклов подготовки к спортивным соревнованиям.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Зал, оснащенный борцовскими коврами (не менее двух).
2. Гимнастические стенки.
3. Подвесной канат (не менее 3-х метров).
4. Набор набивных мячей.
5. Комплект борцовских манекенов.
6. Электронные секундомеры.
7. Электронные табло (на каждый ковер).
8. Набор гирь (16,24,32 кг.).
9. Телевизор, компьютер, принтер, сканер, прибор мультимедийного сопровождения, интерактивная доска.
10. Кистевые и становые динамометры.
11. Видеокамера.
12. Видеофильмы по направлению специальности.
13. Электронные планирующие и методические материалы.

#### ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом по учебной дисциплине направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в

которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.
4. Техническая форма.
5. Практическая форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.
2. Коллоквиумы.
3. Доклады на семинарских занятиях.
4. Доклады на конференциях.
5. Устные зачеты.
6. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.
5. Рефераты.
6. Курсовые работы.
7. Отчеты по научно-исследовательской работе.
8. Публикации статей, докладов.
9. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовые работы с их устной защитой.
4. Зачеты.

**5. Экзамены.**

К технической форме диагностики компетенций относятся:

1. Электронные тесты.
2. Электронные практикумы.

К практической форме относятся:

1. Демонстрация технических действий и комплексов.
2. Сдача нормативов физической подготовленности.

Допустимы и смешанные формы диагностики компетенций.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование

	<p>научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего</p>

	образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских

	занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное и изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Іуко, В.С. Барацьба спартыуная / В.С. Іуко, Е.І. Качурка, В.А.Максімовіч. – Гродно, 1997. – 331 с.
2. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры – единоборства / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 120 с.
3. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе : [монография] / А. Н. Ленц. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров греко-римской борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск : Полымя, 1985. – 144 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Г.Г. Озолин. – М. : АСТ ; Астрель, 2003. – 863 с.
6. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ.ред. А.Г.Семенова, М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт. 2005. – 256с.
7. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
8. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, Организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 1. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – 285 с.
9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 2. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 279 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 3. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 398 с.
11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 4. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 383 с.
12. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
13. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих : учеб. пособие / Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 240 с. : ил. – (Боевой спорт).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

14. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М. : ФиС, 1977. – 102 с.

15. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1977. – 216 с.
16. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1980. – 136 с.
17. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Минск : Вышэйшая школа, 1984. – 97 с.
18. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 264 с.
19. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 94 с.
20. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г.Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. – М. : ФиС, 1979. – 186 с.