

УДК 796/799

ББК 75.715

Г80

Программу разработали:

Подливаев Б.А. – профессор кафедры борьбы РГУФК, заслуженный тренер РФ;

Грузных Г.М. – профессор кафедры борьбы СибГУФК

Рецензенты:

Громыко В.В. – профессор, заслуженный тренер СССР;

Лукичева А.Ю. – ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

Г80 **Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.** – М. : Советский спорт, 2008. – 272 с.

ISBN 978-5-9718-0322-5

УДК 796/799

ББК 75.715

ISBN 978-5-9718-0322-5

© Коллектив авторов, 2008

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	7
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	10
1. Планирование системы подготовки борцов	10
2. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов	25
3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	28
4. Организация учебно-тренировочного процесса	33
III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	36
IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	56
1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки	56
1.1. Общие замечания	56
1.2. Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения)	60
1.2.1. <i>Общеподготовительные упражнения</i>	60
1.2.2. <i>Специально-подготовительные упражнения</i>	72
1.2.3. <i>Специализированные игровые комплексы</i>	74
1.3. Техничко-тактическая подготовка	84
1.3.1. <i>Освоение элементов техники и тактики</i>	84
1.3.2. <i>Техника греко-римской борьбы</i>	85

1.3.3. <i>Тренировочные задания</i>	89
1.3.4. <i>Содержание разминки борца</i>	92
1.4. Подготовка и участие в соревнованиях	93
1.5. Зачетные требования	93
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах	94
1—2 года обучения	94
2.1. Общие замечания	94
2.2. Физическая подготовка	98
2.3. Техничко-тактическая подготовка	129
2.3.1. <i>Освоение элементов техники и тактики</i>	129
2.3.2. <i>Техника греко-римской борьбы</i>	133
2.3.3. <i>Тренировочные задания по решению эпизодов поединка</i>	137
2.4. Тренировочные задания для проведения разминки	145
2.5. Подготовка и участие в соревнованиях	145
2.6. Инструкторская и судейская практика	146
2.7. Зачетные требования	146
3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах	147
3—4 годов обучения	147
3.1. Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса	147
3.2. Физическая подготовка	147
3.3. Техничко-тактическая подготовка	160
3.3.1. <i>Освоение элементов техники и тактики</i>	160
3.3.2. <i>Техника греко-римской борьбы</i>	161
3.3.3. <i>Тренировочные задания</i>	174
3.3.3. <i>Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия</i>	181
3.3.4. <i>Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий</i>	182
3.3.5. <i>Тренировочные задания по завоеванию активной позиции</i>	183
3.3.6. <i>Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий</i>	183
3.4. Судейско-инструкторская практика	184
3.5. Зачетные требования	185
4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования	186

4.1. Физическая подготовка	187
4.2. Организация тренировки	194
4.3. Техничко-тактическая подготовка	198
4.3.1. Техника греко-римской борьбы	198
4.3.2. Приемы борьбы в стойке	201
4.3.3. Тренировочные задания для проведения разминки	205
4.5. Инструкторская и судейская практика	206
4.6. Зачетные требования	206
5. Теоретическая подготовка	208
5.1. Группы начальной подготовки	208
5.2. Учебно-тренировочные группы	215
5.3. Группы спортивного совершенствования	228
5.4. Группы высшего спортивного мастерства	241
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	245
6.1. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы	245
6.2. Основные мероприятия по воспитательной работе с учащимися спортивных школ	254
6.3. Психологическая подготовка	254
ЛИТЕРАТУРА	265