




«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУДО «СШОР по
спортивной борьбе им.М.Р.Борова»
МО «город Бугуруслан»


Гаврилов Д.В.
« 21 » января 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина-вольная борьба)»

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная Школа Олимпийского Резерва по спортивной борьбе им. М.Р.Борова» муниципального образования «город Бугуруслан»

Разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091, зарегистрировано в Минюсте России 13 декабря 2022 г №71478

Срок реализации программы – без ограничения.

г.Бугуруслан, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель программы.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5.	Соотношение видов спортивной подготовки.....	8
	Приложение №1. Календарный план годовой и групповой.....	9
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	17
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3.	Система контроля.....	27
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	27
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	28
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	29
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	31
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина - «вольная борьба»).....	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2.	Учебно-тематический план.....	58
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	62
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы.....	62
6.1.	Материально-технические условия программы.....	62
6.2.	Кадровые условия реализации программы.....	65
6.3.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.....	65
6.4.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	65
6.5.	Информационно-методические условия реализации программы.....	66

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**спортивная борьба**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (**дисциплина «вольная борьба»**) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 года, регистрационный № 71478) (далее – ФССП).

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

- отбор и эффективная тренировка обучающихся, формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение обучающимися знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы (вольной борьбы), опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба (дисциплина: вольная борьба) является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц,

проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			мини-мально	макси-мально
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12	12-14	20-22	24-25
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624	624-728	1040-1144	1248-1300

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия (спортивная тренировка);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания; контрольные соревнования;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные праздники, эстафеты, игры, конкурсы и др.).

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- Skype - общение; e-mail;

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция; консультация; семинар; практическое занятие; мастер-классы; самостоятельная работа; индивидуальные планы.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Контрольными соревнованиями на всех этапах спортивной подготовки является участие в неофициальных соревнованиях, матчевых встречах, спаррингах.

Отборочными соревнованиями на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства являются региональные и всероссийские соревнования, по итогам которых осуществляется отбор на финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, всероссийские соревнования, по итогам которых

формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях. На начальном этапе – школьные и областные соревнования.

К основным соревнованиям на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства относятся финальные соревнования первенства России, чемпионата России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, первенств мира и Европы, чемпионата мира и Европы. На начальном этапе – внутришкольные и региональные соревнования.

2.3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина: «вольная борьба»)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина: «вольная борьба»);
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении 1.

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		Первый	Второй	Третий	Четвертый	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Первый	Второй	Третий	Первый	Второй
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5	6	7	8	10	11	12	14	20	21	22	24	25
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2				3				4			4	
		Наполняемость групп (человек)												
		10-20				8-16				4-8			2-4	
1.	Общая физическая подготовка	144	180	210	240	239	263	293	260	270	280	297	252	263
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	64	72	87	97	96	130	218	240	240	300	323
3.	Участие в спортивных соревнованиях					10	17	15	36	60	60	68	86	91
4.	Техническая подготовка	13	19	24	32	52	60	68	108	121	142	138	164	166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	40	54	60	98	95	111	130	280	280	298	348	359
6.	Инструкторская и судейская практика		1			10	11	12	21	31	30	34	24	24
7.	Восстановительные мероприятия	5	12	12	12	24	29	29	43	60	60	69	74	74
Общее количество часов в год		234	312	364	416	520	572	624	728	1040	1092	1144	1248	1300

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Начальной подготовки первого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка, СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Восстановительные мероприятия	1		1						1		1	1	5
Всего в месяц		20	19	20	19	19	19	19	20	20	19	20	20	
Всего за год		234												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Начальной подготовки второго года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая подготовка, СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	40
6	Инструкторская и судейская практика												1	1
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего в месяц		25	27	26	27	26	25	27	26	27	25	25	26	
Всего за год		312												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Начальной подготовки третьего года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	17	18	18	18	17	17	18	18	18	17	17	17	210
2	Специальная физическая подготовка,СФП	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	5	5	64
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	54
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего в месяц		29	32	30	32	30	29	32	31	32	29	29	29	
Всего за год		364												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Начальной подготовки четвертого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2	Специальная физическая подготовка,СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего в месяц		35	35	35	35	35	34	35	35	35	34	34	34	
Всего за год		416												

ГОДОВОЙ ПЛАН

Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	20	21	20	21	20	18	21	20	20	20	19	19	239
2	Специальная физическая подготовка,СФП	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	87
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	52
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	98
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего в месяц		43	47	43	46	43	41	47	43	44	43	40	40	
Всего за год		520												

ГОДОВОЙ ПЛАН

Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) второго года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	22	22	22	22	22	21	22	22	22	22	22	22	263
2	Специальная физическая подготовка,СФП	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	97
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	17
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	95
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
7	Восстановительные мероприятия	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	29
Всего в месяц		47	50	47	49	49	45	49	47	49	47	47	46	
Всего за год		572												

ГОДОВОЙ ПЛАН

Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) третьего года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	24	25	24	25	25	23	25	25	25	24	24	24	293
2	Специальная физическая подготовка, СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	68
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	9	9	111
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Восстановительные мероприятия	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	29
Всего в месяц		51	55	51	54	54	49	54	52	54	50	50	50	
Всего за год		624												

ГОДОВОЙ ПЛАН

Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) четвертого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
2	Специальная физическая подготовка, СФП	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	131
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
7	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	43
Всего в месяц		60	62	61	61	61	59	62	61	61	60	60	60	
Всего за год		728												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	22	23	23	23	23	22	23	22	23	22	22	22	270
2	Специальная физическая подготовка,СФП	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18	18	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	121
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	24	23	23	24	23	24	23	24	23	23	23	280
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	31
7	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Всего в месяц		85	89	87	87	89	85	89	86	88	85	85	85	
Всего за год		1040												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Совершенствования спортивного мастерства второго года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	23	24	24	24	23	22	24	24	23	23	23	23	280
2	Специальная физическая подготовка,СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	12	142
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	24	24	24	23	22	24	24	23	23	23	23	280
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	30
7	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Всего в месяц		90	93	92	93	89	88	93	93	89	90	91	91	
Всего за год		1092												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	25	25	25	25	25	24	25	25	25	25	24	24	297
2	Специальная физическая подготовка,СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	68
4	Техническая подготовка	12	12	11	12	12	11	12	11	12	11	11	11	138
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	24	298
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
7	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	69
Всего в месяц		97	97	96	97	97	92	97	96	97	94	92	92	
Всего за год		1144												

ГОДОВОЙ ПЛАН ЭТАПА

Высшего спортивного мастерства первого года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка, ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
2	Специальная физическая подготовка,СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	86
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	14	14	13	13	13	164
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Восстановительные мероприятия	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74
Всего в месяц		104	106	104	104	104	103	106	104	104	103	103	103	
Всего за год		1248												

ГODOVОЙ ПЛАН ЭТАПА

Высшего спортивного мастерства второго года обучения

	Содержание занятий	месяцы												всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка, ОФП	22	22	22	22	22	21	22	22	22	22	22	22	22	263
2	Специальная физическая подготовка, СФП	27	27	27	27	27	26	27	27	27	27	27	27	27	323
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	8	8	7	8	8	8	7	7	7	91	
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	13	166	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	30	30	30	30	30	29	30	30	30	30	30	30	359	
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
7	Восстановительные мероприятия	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74	
Всего в месяц		109	110	108	109	109	104	110	109	109	108	108	107		
Всего за год		1300													

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 2.

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровьесбережения, патриотическое воспитание, профилактике правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности занимающихся и сотрудников МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;
- повышать значимость здорового образа жизни;
- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;
- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
- систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;
- профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;
- изучение и применение правил, а также терминологии вида спорта «гандбол»;
- приобретение у обучающихся навыков судейства и участие в качестве помощника спортивного судьи и помощника спортивных соревнований;
- участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;
- формирование у обучающегося навыков правильного режима дня;
- формирование патриотизма у несовершеннолетних.

Направления деятельности:

- работа с несовершеннолетними;
- работа с родителями;
- взаимодействие с тренерским составом;
- взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

Приложение 2

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Количество участников	ФИО ответственно го за проведение (участие)
1. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия					
1.	Тренировочное мероприятие по вольной борьбе среди юношей и девушек в период зимних каникул	январь	ул. Ленинградская, 46	25	Тренеры-преподаватели
2.	Первенство МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова» по вольной борьбе среди юношей и девушек в рамках профилактики правонарушений среди несовершеннолетних, под девизом «Мы выбираем спорт!»	март	ул. Ленинградская, 46	80	Тренеры-преподаватели
3.	Первенство МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова» по вольной борьбе среди юношей и девушек приуроченное к Всемирному Дню здоровья.	май	ул. Ленинградская, 46	80	Тренеры-преподаватели

4.	Первенство МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова» по вольной борьбе среди юношей и девушек под девизом «Спорт против наркотиков»	сентябрь	ул. Ленинградская, 46	60	Тренеры-преподаватели
5.	Первенство МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова» по вольной борьбе среди юношей и девушек в рамках профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.	ноябрь	ул. Ленинградская, 46	40	Тренеры-преподаватели
2. Профориентационная деятельность					
1.	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований	В течение года	ул. Ленинградская, 46	10	Тренеры-преподаватели
2.	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года	ул. Ленинградская, 46	10	Тренеры-преподаватели
3. Здоровьесбережение					
1.	Семинар, приуроченный к Областному дню здоровья и спорта	май	ул. Ленинградская, 46	10	Тренеры-преподаватели
2.	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта	ежеквартально	ул. Ленинградская, 46	25	Тренеры-преподаватели
3.	Питание спортсмена, как составляющая формулы здоровья	ежемесячно	ул. Ленинградская, 46	50	Тренеры-преподаватели
4.	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	ежемесячно	ул. Ленинградская, 46	100	Тренеры-преподаватели
5.	Питьевой режим спортсмена – залог успеха	ежемесячно	ул. Ленинградская, 46	30	Тренеры-преподаватели
4. Профилактическая работа					
1.	Беседа о предотвращении правонарушений в местах проведения тренировочного процесса в спортивном зале	ежемесячно	ул. Ленинградская, 46	100	тренеры – преподаватели
2.	Индивидуальные беседы с обучающимися, склонными к правонарушениям	ежеквартально	ул. Ленинградская, 46	3	тренеры – преподаватели
3.	Лекция на тему «Спорт без наркотиков»	ежеквартально	ул. Ленинградская, 46	25	тренеры – преподаватели
4.	Беседа перед тренировочным процессом на тему «Хочешь быть здоровым – будь им!»	ежеквартально	ул. Ленинградская, 46	100	тренеры – преподаватели

5.	Беседа с обучающимися «Профилактика экстремизма и терроризма»	ежеквартально	ул. Ленинградская, 46	25	Инструктор-методист, тренеры – преподаватели
6.	Беседа на тему: Правила поведения в случаях обнаружения бесхозных вещей, признаках подозрительного поведения отдельных лиц	Два раза в год	ул. Ленинградская, 46	30	Инструктор-методист, тренеры – преподаватели
8. Патриотическое воспитание					
1.	Участие в акции георгиевская ленточка	май	ул. Ленинградская, 46	100	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2.	Беседа ко дню Государственного флага Российской Федерации	август	ул. Ленинградская, 46	15	тренеры-преподаватели
3.	Исполнение гимна Российской Федерации во время проведения соревнований	постоянно	По месту проведения соревнований	80	Зам.директора по спортивной работе

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>
Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача согласно плану работы СШОР
Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающихся (согласно антидопинговому кодексу)	
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	
Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	
Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг»	Прохождение теста и получение сертификата

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

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении №3.

Приложение 3

План антидопинговых мероприятий

<i>Спортсмены</i>	<i>Вид программы</i>	<i>Тема</i>	<i>Ответственный за проведение мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год

	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	"Риски последствия использования биологически активных добавок»	Тренер	в течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	"Виды нарушений антидопинговых правил" «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Тематический урок	«За чистый спорт»	Тренер	1 раз в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг- контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год

2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

В процессе инструкторской и судейской практики обучающихся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

Одной из задач организации, осуществляющей спортивную подготовку, является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, просмотров видео, практических занятий. Обучающиеся тренировочного процесса должны овладеть принятой в виде спорта «спортивная борьба» терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований по спортивной борьбе в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Приложение 4

Планы инструкторской и судейской практики

<i>№ /n</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы, семинары.	В течение года	Тренер-преподаватель, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба) (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение года	Тренер-преподаватель, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер-преподаватель, методист
4	Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер-преподаватель, методист

2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной

нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и

соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ - 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин - оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.
- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне *ИП > норматив*; Если *норматив > ИП > 90% от норматива*, то физическая готовность признаётся хорошей; если *89% от норматива > ИП > 85% от норматива*, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если *ИП < 85% от норматива*, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.
- Оценка за технические умения ставится «отлично», если обучающийся выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если обучающийся выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.
- Выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта» соответствует оценке «отлично».

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу, и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений обучающихся.

Итоговая таблица оценки знаний и умений обучающихся

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах										зачёт
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Выполнение норматива КМС	Оценка технических навыков			
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.		Отл.	Хор.	Уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	20	15	10	70/100
Временно освобождённые				25	20	15	55				70/100

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающихся, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающихся. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

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

Контрольно-переводные нормативы проводятся два раза в год: в мае-июне и декабре каждого календарного года.

**3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
12. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
13. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
14. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина-вольная борьба)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе - стойки, партер, положения, дистанции, элементы маневрирования.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Стойки — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения — обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты — за руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Маневрирования в различных стойках.

Положения борца — по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к

груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия борца, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Борьба в партере:

Перевороты скручиванием - захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом скрещенных голеней.

Перевороты забеганием - захватом шеи из-за дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Перевороты перекатом - захватом шеи с бедром.

Перевороты переходом - захватом шеи и бедра изнутри.

Перевороты скручиванием - захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом - с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты перекатом - захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Перевороты накатом - захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке:

Сваливание сбиванием - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой.

Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя- лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски - 1-го года обучения.

1. Боковая подсечка
2. Передняя подсечка в колено
3. Бросок через бедро скручиванием
4. Задняя подножка

Приемы борьбы лежа -1-го года обучения

- Удержание сбоку с захватом руки и головы
- Удержание поперек с захватом головы и туловища
- Удержание со стороны ног с обхватом за туловище
- Удержание со стороны головы захватом пояса
- Переворачивание захватом двух рук сбоку

- Переворачивание захватом руки и бедра изнутри
- Переворачивание захватом пояса и руки из под леча

Методические приемы обучения технике, защит и приемов

Броски - 2-го года обучения.

1. Передняя подсечка
2. Бросок через бедро подбивом
3. Зацеп изнутри разноименной ногой
4. Проход за ногу
5. Отхват

Приемы борьбы лежа 2-го года обучения.

1. Удержание верхом.
2. Двойной узел ног.
3. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
4. Переворачивание ногами.
5. Переворачивание ногами (ножницы).
6. Прорыв на удержание.

Борьба в стойке:

Сваливание сбиванием - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой.

Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски - 3-го года обучения.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой.

Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя- лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактика проведения захватов бросков и удержаний:

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Методические приемы обучения технике, защит и приемов. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Проведение спарринга с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 минуты).

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Плавание.

Подвижные игры

«Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сблизиться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами». Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Тренер-преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют,

завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики». Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга». Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды оглябая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска на определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Тренер-преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом». В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной

эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств **гибкости - выделяют три разновидности упражнений:**

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы.

Количество соревновательных схваток - 8-12.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка

Техника

Элементы скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом. Захватом скрещенных голеней. Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра. Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом.

Перевороты перекатом. Захватом на рычаг с зацепом голени. Обратным захватом дальнего бедра. Захватом дальней голени двумя руками.

Перевороты разгибанием. Отбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Отбивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Скручиванием с захватом рук, отбивом изнутри.

Броски наклоном. Захватом ног. Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом.

Бросок поворотом («Мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Бросок подворотом. Захват руки и шеи с передней подножкой.

Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой.

Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Захватом ноги.

Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом:

- захватом разноименного запястья между ног;
- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом: обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;
- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;
- переворот захватом скрещенных голеней;
- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;
- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;
- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием

- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом

- переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;
- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;
- переворот прогибом захватом шеи с ногой;

Перевороты перекатом

- переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

Переводы рывком:

- перевод рывком захватом ноги;
- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой;
- перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком:

- перевод нырком захватом руки и бедра;
- перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом шеи и бедра;
- перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом:

- перевод выседом захватом ноги через плечо;
- перевод выседом захватом голени сзади.

Броски наклоном:

- бросок наклоном захватом ног;
- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом руки и ноги;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом («Мельница»):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом:

- бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением («Вертушка»):

- бросок вращением захватом разноименной ноги;
- бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием:

- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием:

- сваливание сбиванием захватом ног;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.

Сваливания скручиванием:

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста:

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;

- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания:

- тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
- тренировочные задания с использованием положения мост.
- тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
- тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.
- тренировочные задания по освоению навыков.
- тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
- тренировочные задания по созданию критической ситуации.
- тренировочные задания по завоеванию активной позиции.
- тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

Однонаправленные комбинации:

Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия:

Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя- лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактика

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний.

Основные положения в борьбе.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере.

Элементы маневрирования.

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

Атакующие и блокирующие захваты.

Освоение блокирующих захватов и упоров.

Освоение способов освобождения от захватов.

Тактика ведения поединка:

Совершенствование тактики ведения поединка.

Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата,

ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позы, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: - челночный бег 3x10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Силы: *гимнастика* - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов.

- Организация занимающихся без партнера в строю.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения на «мосту».
- Упражнения в самостраховке.
- Упражнения с партнером.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условная схватка, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка силы и точности удара на манекенах.
- Схватка по заданию.
- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу;
- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.
- Специализированные игровые комплексы.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником; в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в СШОР, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности борца соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными борцами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с борцами других школ.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими борцами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ ПОДГОТОВКИ

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Технико-тактическая подготовка

Техника

Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстро и надежно осуществлять захват;

- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества;
- вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др.

Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом:

- захватом разноименного запястья между ног;
- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом: обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;
- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;
- переворот захватом скрещенных голени;
- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;
- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;
- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием:

- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом:

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голени.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом:

- переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;
- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;
- переворот прогибом захватом шеи с ногой;

Перевороты перекатом:

- переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием:

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

Переводы рывком:

- перевод рывком захватом ноги;
- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой;
- перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком:

- перевод нырком захватом руки и бедра;
- перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом шеи и бедра;
- перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом:

- перевод выседом захватом ноги через плечо;
- перевод выседом захватом голени сзади.

Броски наклоном:

- бросок наклоном захватом ног;
- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;

- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом руки и ноги;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом («Мельница»):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом:

- бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением («Вертушка»):

- бросок вращением захватом разноименной ноги;
- бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием:

- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием:

- сваливание сбиванием захватом ног;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.

Сваливания скручиванием:

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста:

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания:

- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
- Тренировочные задания с использованием положения мост
- Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
- Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.
- Тренировочные задания по освоению навыков.
- Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
- Тренировочные задания по созданию критической ситуации.
- Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.
- Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

Однонаправленные комбинации:

Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи.

Тактика

Совершенствование тактики ведения поединка.

Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к

соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг., упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент “отрыва” его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами — 4—6 минут.

1—2-я серии — имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3—4-я серии — имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия — имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия — 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия — 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия — 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия — броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Состояния борцов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в вольной борьбе - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний борца. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым борцу предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Личностные черты борца - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(без ограничения)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Совершенствование основных элементов техники. Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества;
- вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др.

Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом:

- захватом разноименного запястья между ног;

- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом: обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;
- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;
- переворот захватом скрещенных голеней;
- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;
- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;
- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием:

- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом:

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом:

- переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;
- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;
- переворот прогибом захватом шеи с ногой;

Перевороты перекатом:

- переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием:

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;

- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

Переводы рывком:

- перевод рывком захватом ноги;
- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой;
- перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком:

- перевод нырком захватом руки и бедра;
- перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом шеи и бедра;
- перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом:

- перевод выседом захватом ноги через плечо;
- перевод выседом захватом голени сзади.

Броски наклоном

- бросок наклоном захватом ног;
- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

Броски подворотом

- бросок подворотом захватом руки и ноги;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом (мельница)

- бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом

- бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением (вертушка)

- бросок вращением захватом разноименной ноги;
- бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием

- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием

- сваливание сбиванием захватом ног;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.

Сваливания скручиванием

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;

- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Учебно-тренировочные задания

- тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
- тренировочные задания с использованием положения мост
- тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
- тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.
- тренировочные задания по освоению навыков.
- тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
- тренировочные задания по созданию критической ситуации.
- тренировочные задания по завоеванию активной позиции.
- тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия

Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи.

Тактика

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка.

Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на

мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (без ограничения)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих, контратакующих и защитных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих борцу проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники вольной борьбы.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	630		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	70	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	70	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

	обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

				эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский 12 x 12 м	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна- плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества дополнительного образования. Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренера-преподавателя;
- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов;
- вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;

Цели организации непрерывного профессионального развития педагогических работников:

- обеспечение роста профессиональных компетентностей, соответствующих современным требованиям Профстандарта;
- координация процессов непрерывного профессионального развития педагогов;
- обеспечение постоянного методического сопровождения, ориентированного на оказание своевременной практической помощи педагогам.

Задачи:

- формирование позитивного отношения педагогов к непрерывному профессиональному развитию;
- обеспечение адресной поддержки педагогических кадров;
- оценка профессионального мастерства и квалификации педагогических работников;
- создание образовательной среды, предоставляющей широкий спектр возможностей для непрерывного профессионального развития педагогических кадров;

Непрерывность профессионального развития педагогических работников организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в четыре года. Обучение по

дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности может проходить также в иных организациях, осуществляющих данную деятельность.

6.5 Информационно-методические условия реализации Программы Список литературы

1. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учебник для ИФК. - М.:ФиС,1960
2. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967.
3. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: книга для тренеров. - М.:1977.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.:Физкультура и спорт, 1986.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.:ФиС, 1986.
6. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.
7. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алмата, 1990
8. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. - М.:Дивизион, 2010.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Эпоха, 2011.

Перечень аудиовизуальных средств.

1. Уроки по вольной борьбе (Фильмы, клипы, видео)
2. Самоучитель по вольной борьбе.
3. Олимпийские чемпионы по вольной борьбе.
4. Специальные упражнения по вольной борьбе.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Министерство науки и высшего образования РФ (<https://minobrnauki.gov.ru/>)
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
4. Федерация спортивной борьбы РФ (<https://wrestrus.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)