

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ № 4
им. В.А. Ильина
от 01 сентября 2023 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО СШ № 4
им. В.А. Ильина
_____ А.В. Шевченко
приказ № 69/од от 01 сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«спортивная борьба (вольная борьба)»**

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 4 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

ID-номер программы в Навигаторе: 60428

Автор-составитель:
Самойленко И.И. методист
МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина
Арыгов В.Б.о., тренер-преподаватель
МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина

город-курорт Анапа, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	стр.3
1.1. Название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	стр.3
1.2. Цель Программы	стр.6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.7
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	стр.7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	стр.9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	стр.9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	стр.13
2.3.3. Спортивные соревнования	стр.14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	стр.15
2.5. Календарный план воспитательной работы	стр.17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр.22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	стр.26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр.28
3. Система контроля	стр.33
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	стр.33
3.2. Оценка результатов освоения Программы	стр.35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	стр.35
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	стр.37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	стр.37
4.2. Учебно-тематический план	стр.77
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр.81
6. Условия реализации Программы	стр.81
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	стр.81
6.2. Кадровые условия реализации Программы	стр.83
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	стр.84

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 4 им. В.А. Ильина (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1091;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приложение № 48 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №990 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации»;

- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение №2245-р от 17.10.2018г.;

- Правил вида спорта «спортивная борьба (вольная борьба)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2019 № 288

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с изменениями и дополнениями;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

порядка организации 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

Основанием технического арсенала спортивная борьба (вольная борьба) служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале спортивная борьба (вольная борьба) непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Спортивная борьба (вольная борьба) — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия спортивной борьбой формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Спортивная борьба (вольная борьба) формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка — заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому. В условиях борьбы многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю

последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1.2. Целью реализации дополнительной образовательной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями, об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-4 года;

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость человек	Максимальная наполняемость человек
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой (вольной борьбой). Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе иметь спортивный разряд согласно федерального стандарта по спортивной борьбе (вольной борьбе) от 30.11.2022г № 1091.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ №4 формируются учебно-тренировочные группы по спортивной борьбе (вольной борьбе) и этапам спортивной подготовки с учётом:

- возрастных закономерностей, составления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объём недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

Требования, предъявляемые к качественному составу групп.

Таблица № 2

Этап подготовки	Год спортивной подготовки	Требования по результативности спортивной подготовки
УТ	1	Выполнение нормативов ОФП, СФП и требований ЕВСК для присвоения разрядов не ниже 3 юношеского
УТ	2	Выполнение нормативов ОФП, СФП и требований ЕВСК для присвоения разрядов не ниже 2 юношеского
УТ	3	Выполнение нормативов ОФП, СФП и требований ЕВСК для присвоения разрядов не ниже 1 юношеского
УТ	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП и требований ЕВСК для присвоения разрядов не ниже 3,2,1 спортивного

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

норматив	До года НП-1	Свыше года НП-2, НП-3, НП-4	До двух лет УТ-1, УТ-2	Свыше двух лет УТ-3, УТ-4
Количество часов в неделю	5	6	10	12
Общее количество часов в год	260	312	520	624

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формы организации занятий

- учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

- учебно-тренировочное занятие направлено на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, общей физической, специальной физической и соревновательной видов подготовки.

- восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.

- контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

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

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

Учебно-тренировочные занятия начинаются в 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Вводно-подготовительная часть (методические задачи):

- организация и концентрация внимания обучающихся.
- сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.

- подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно - тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

- обучение новому теоретическому и практическому материалу.
- закрепление и совершенствование освоенного материала.
- развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.

- контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

- приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.

- снятия напряжение с работавших мышц.

- подведение итогов занятия;

- задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки в занятие.

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

Примерные темы, виды (формы обучения) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)»

Таблица №4

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы спортивная борьба (вольная борьба) ПП и ТБ Правила и методика судейства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по вольной борьбе.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия.

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТ)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.Ф	—	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	—	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

- отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

- основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации

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 (вольная борьба)»;

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

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

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

Таблица № 6.

Объёмы соревновательной деятельности.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в частности, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года (сезона). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может осуществляться с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года обучения составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных

физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели.

Таблица №7

№п/п	Виды спортивной подготовки	этапы подготовки							
		НП				УТЭ			
		1	2	3	4	1	2	3	4
		Количество часов в неделю							
		5 ч\нед	6 ч\нед	6 ч\нед	6 ч\нед	10 ч\нед	10ч\нед	12 ч\нед	12 ч\нед
1	Теоретическая, психологическая подготовка	16	18	18	18	20	20	35	35
2	Общая физическая подготовка	156	190	190	190	250	250	185	185
3	Специальная физическая подготовка	52	52	52	52	84	84	135	135
4	Техническая подготовка	14	18	18	18	52	52	64	64
5	Тактическая подготовка	16	25	25	25	73	73	75	75
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	6	6	6	15	15	30	30
7	Инструкторская и судейская практика					10	10	12	12
8	Контрольные нормативы	3	3	3	3	6	6	6	6
9	Самостоятельная работа							60	60
10	Участие в соревнованиях					10	10	22	22
	ВСЕГО ЧАСОВ:	260	312	312	312	520	520	624	624

Таблица №8

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60	60	48	30
Специальная физическая подготовка (%)	20	16	16	22

Техническая подготовка (%)	5	32	10	11
Участие в спортивных соревнованиях	—	-	2	4
Тактическая подготовка (%)	6	8	14	12
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	4	5
Инструкторская и судейская практика (%)			2	2
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	2	3	3	3
Контрольные нормативы (%)	1	1	1	1
Самостоятельная работа	—	—	—	10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях, и иных физкультурных мероприятиях;

Ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных сим-волов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях).	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся 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/ викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 12 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования https://course.rusada.ru/course/1 .
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (12 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования https://course.rusada.ru/course/1 .
	Участие в региональных, всероссийских (с 14 лет) антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

**Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 10 лет. Для спортсменов 10 -11 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 12 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА*

доступен Антидопинговый онлайн-курс

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. В течение всего периода подготовки тренер должен готовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приёмов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной борьбе (вольной борьбе) терминологией и командным языком для построения, проведение строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться под руководством тренера 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, ведению протоколов соревнований.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Инструкторская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и

периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; этапные и текущие медицинские обследования; учебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся спортивной борьбой (вольной борьбой), на всех этапах подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих спортсменам заниматься физической культурой и спортом.

У обучающихся необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у борцов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности борцов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно

восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нейропсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание. Период учебно-тренировочного процесса обучающегося совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

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

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. 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 данных этапах 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 спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании

занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

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

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба (вольная борьба)»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по «спортивной борьбе (вольной борьбе)»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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 (вольная 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 (вольная 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 РФ, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

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

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная 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 6м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2

2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.6.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8	12	10
1.7.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	2	3	3

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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 лёжа 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 лёжа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	–
1.8.	Подтягивание из виса лёжа 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	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	5,2

2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)	3 юношеский спортивный разряд		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)	2 юношеский разряд		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)	1 юношеский разряд		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)	3 спортивный 2 спортивный 1 спортивный		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для этапа начальной подготовки 1-3 года обучения.

Примерный годовой учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения.(5 часов)

Таблица № 15

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1		1	1	1		1		1		1
Общая физическая подготовка	13	13	13	12	11	13	11	11	10	11	15	10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Техническая подготовка	7	5	7	9	5	6	9	9	9	8	4	5
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1					1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1			1						1	1
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные нормативы												3
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях												
Всего за месяц	24	22	22	24	20	22	22	22	20	20	20	22
Всего за год	260											

**Примерный годовой учебный план этапа начальной подготовки
2, 3, 4 года обучения. (6 часов)**

Таблица № 16

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Общая физическая подготовка	15	13	13	13	11	13	12	13	14	14	15	10
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	8	10	10	9	9	9	8	9	8	10	8	8
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1		1						1	1
Инструкторская и судейская практика												
Контрольные нормативы												3
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях												
Всего за месяц	28	28	28	26	24	26	24	26	24	26	26	26
Всего за год	312											

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники

Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

Повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи.

Падения- на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков.

Положение борца- по отношению к коврику (стоя на стопах, 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 выведения из равновесия назад, вперед, вправо, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: 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.

-приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

-контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

-перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

-перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита.

-способы сбивания противника на живот;

-способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

-перевод рывком: перевод рывком за руку;

-переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

-переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, подплечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку:

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Основы тактики

Общее понятие о цели поединка: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая).

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

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 поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

- подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;
- контроль веса;
- планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические).

Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60с двух и более

партнёров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата.

Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для туловища.
- 4 Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

1. Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.
2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.
3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.
4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.
5. Размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны.
6. Расчеты на первый- второй , по три, по четыре.
7. Выполнение команд

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.
2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.
5. Ритмичная ходьба.
6. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
7. Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами,
8. Ходьба с изменением темпа.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.
2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.
6. Смешанный бег на месте и в движении.
7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
8. Бег со средней скоростью 60 м.
8. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
9. Бег по пересеченной местности (300-500м).
10. Челночный бег (3 раза x 10 м).
11. Бег с сохранением правильной осанки.
12. Свободный непринужденный бег во время игры.
13. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
14. Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами.
15. Быстрый бег парами, группами.

Прыжки

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).
3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки в длину с разбега.
7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).
8. Прыжки через короткую скакалку.
9. Прыжки через неподвижную длинную скакалку.
10. Прыжки через качающуюся длинную скакалку.
11. Прыжки на возвышение до 20-25 см.
12. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
13. Прыжки на одной ноге.
14. Произвольные прыжки на месте и в движении.

Бросание, ловля, метание

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).

6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)
8. Метание в движущуюся цель.
9. Катание набивных мячей (1 кг).
10. Перекатывание малого мяча друг другу.
11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).
12. Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров.
13. Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю.
14. Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров.
15. Метание теннисного мяча на дальность по “коридору” (ширина 10м.).
16. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.
17. Броски мяча в кольцо.

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.
2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
3. Пере ползание через несколько предметов подряд.
4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.
5. Ползание назад.
6. Попытки лазанья по канату (шесту).
7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
8. Чередование ползания с другими видами деятельности.
9. Ползание по-пластунски.
10. Лазанье по канату, веревочной лестнице.
11. Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп.
12. Ползание по скамейке, бревну.
13. Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом.
14. Ползание по полу “каракатицей” вперед, назад.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по

гимнастической скамейке.

10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.

11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.

2. Футбол.

3. Игра на развитие свойств психики.

4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).

5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.

6. Игры с элементами борьбы.

7. Игры на развитие органов дыхания.

8. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.

2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.

3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.

5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.

6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.

7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.

8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.

9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).

10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.

11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.

12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево.

13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее

затылком, спиной, ягодицами и пятками:

а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение; б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;

в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия
Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

Упражнения на развитие гибкости:

-повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.

-заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.

-ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа Прогибы, назад стоя на коленях.

-сидеть между голеней на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.

-наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу.

Наклоны туловища вперед, стоя.

- «выкрут» с гимнастической палкой.

-покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

-вращение и наклоны головы.

-разгибание и сгибание пальцев руки.

-помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.

-не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.

-хлопки ладонями перед грудью и за спиной.

-заведение ноги за голову в положении сидя.

-вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.

-в упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

. *Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:*

- жонглирование малыми мячами, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.

-передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

. *Упражнения на развитие силовых способностей:*

- отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке; в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза; приседание во фронтальной, левой, правой стойках; приседание с предметом в руках;

игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”.

Упражнения на развитие скоростных качеств:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек). Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности борцов).

Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

1. Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.

2. Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.

3. Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

4. кувырки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

- перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

- перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

- выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты;

игры в теснения; игры в дебюты; «борьба с поясами», «борьба с использованием поясов», «эстафета с мячом», «игра с мячом в центре круга», «игра в волейбол набивным мячом», «хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Развитие силы воли /волевая подготовка: упражнения для воспитания волевых качеств.

Развитие смелости: упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости: упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности: упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение схваток на проведение контрприемов;
- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности: упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
- воспитание аккуратности и опрятности;

- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА).**

Таблица № 17

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	История возникновения вида спорта и его развития	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
2.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4.	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8.	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9.	Оборудование инвентарь и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
----	--	--

**Программный материал для групп
тренировочного этапа первого года обучения (УТ-1)
Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа 1
года обучения (10 часов в неделю)**

Таблица № 18

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	7	8	10	7	9	10	10	10	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	8	8	9	8	8	8	8
Техническая подготовка	18	18	17	18	13	17	17	18	18	18	18	18
Тактическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	1	2	2	1	1			3			2
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Контрольные нормативы												5
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2
Всего за месяц	44	44	44	44	40	44	44	46	46	38	38	48
Всего за год	520											

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
(ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ).**

Таблица № 19

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт.	Физическая культура – часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всесторонне-го физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2.	Краткий обзор развития спортивной борьба (вольная борьба)	Спортивная борьба, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.
4.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания.	Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям спортивной борьбы (вольной борьбы).
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления ВК в СШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена.
6.	Общие понятия о технике и тактике спортивной борьба (вольная борьба).	Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность, результативность). Классификация приёмов спортивной борьбы (вольной борьбы). Понятие о тактике.
7.	Основы методики обучения.	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
8.	Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
9.	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11.	Морально-волевая подготовка.	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.
12.	Правила соревнований.	Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные.
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Проверка исправности инвентаря
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнёра. Поединок с сильным соперником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка: поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое, правое плечо с падением на правый – левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад в лево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной рукой двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Приемы борьбы в партере:

-перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом

шеи из-поддальнего плеча)

-переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

-перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

-перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибомс ключом и захватом туловища снизу;

-перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-переворот скручивание захватом рук сбоку;

-переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи,переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;

-переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

-переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

-переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

-переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

-переворот накатом захватом туловища;

-переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

-переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);

-переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);

-броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотомзахватом руки сверху (снизу) и туловища);

-броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);

-броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);

-бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

-сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;

-Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и

туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации – передняя подножка-подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка – бросок через бедро, подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на

мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика:

- развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;
- развитие ловкости – челночный бег 3*10м;
- развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км. Гимнастика:
- развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;
- развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;
- развитие гибкости;
- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне. Спортивная борьба:
- развитие гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
- развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его наживот, на спину);
- развитие силы – приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Таблица № 20

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями
Судейская	Изучение основных положений правил по спортивной борьбе (вольной борьбе). Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление организма борца: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Участие в соревнованиях в течение года.

Программный материал для групп тренировочного этапа второго года обучения (УТ-2).

Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (10 часов в неделю)

Таблица № 21

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	7	8	10	7	9	10	10	10	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	8	8	8	9	8	8	8	8
Техническая подготовка	18	18	17	18	13	17	17	18	18	18	18	18
Тактическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	1	2	2	1	1			3			2
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Контрольные нормативы												5
Самостоятельная работа												
Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2
Всего за месяц	44	44	44	44	40	44	44	46	46	38	38	48
Всего за год	520											

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА.

Таблица № 22

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт.	Выступления российских спортсменов на международных состязаниях.
2	Краткий обзор развития спортивная борьба (вольная борьба).	Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Кровотечение и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки, положения первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего.
4	Гигиенические знания.	Методы личной и общественной профилактики, предупреждение заболеваний.
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	Самоконтроль. Пульс, сон, аппетит. Антропологические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и станковая динамометрия).
6	Общие понятия о технике и тактики спортивная борьба (вольная борьба).	Тактические действия при подготовке бросков. Нарушение равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание.
7	Основы методики обучения.	Методы обучения и их взаимосвязь. Педагогические принципы обучения. Пути устранения ошибок при обучении.
8	Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
9	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка.	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества
12	Правила соревнований.	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Места проведения соревнований. Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований.

13	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Зал борьбы (размеры, подсобные помещения).
14	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях спортивной борьба (вольная борьба) и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала. Температура зала, освещение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

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

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Приемы борьбы в партере:

- перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-поддальнего плеча)
- переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)
- перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловищаснизу);
- перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибомс ключом и захватом туловища снизу;
- перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручивание захватом рук сбоку;
- переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;
- переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;
- переворот накатом захватом туловища;
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);
- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, переводвращением захватом руки снизу);
- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотомзахватом руки сверху (снизу) и туловища);
- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

-сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;

-Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;

-перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину–передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

Тактика ведения борьбы.

Составление тактического плана борьбы с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все схватки соревнований. Подготовка к схваткам – разминка, настройка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек-перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе борьбы изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе борьбы решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: борьба с более опытными противниками, использование в борьбе вновь изученных технико-тактических действий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Легкая атлетика:

- развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;
- развитие ловкости – челночный бег 3x10м;
- развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км.

Гимнастика:

- развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;
- развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;
- развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;
- развитие гибкости;
- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Тяжелая атлетика:

- развитие силы- поднимание гири (16кг), штанги (25 кг).

Бокс:

- развитие быстроты- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

Спортивная борьба:

- развитие гибкости и быстроты–забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
- развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину);
- развитие силы - приседание с партнерами на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 23

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед началом соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ .

Восстановление организма самбиста: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Участие в соревнованиях в течение года.

Программный материал для групп тренировочного этапа третьего года обучения (УТ-3).

**Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа
3 года обучения (12 часов в неделю)**

Таблица № 24

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2
Общая физическая подготовка	15	17	15	15	16	16	15	15	16	15	15	15
Специальная физическая подготовка	12	9	11	11	11	13	10	12	12	10	12	12
Техническая подготовка	5	8	6	4	4	5	6	5	5	5	6	5
Тактическая подготовка	6	8	7	5	6	5	7	6	7	7	8	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы												6
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
Всего за месяц	53	53	50	50	48	54	52	52	54	50	54	54
Всего за год	624											

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Таблица № 25

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт.	Общественные, государственные организации и органы управления физической спортом в России.
2	Краткий обзор развития спортивная борьба (вольная борьба)	Основные этапы формирования и развития спортивной борьбы (вольной борьбы).
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки. Центральная нервная система. Рефлекс (условный и безусловный).
4	Гигиенические знания.	Особенности питания при занятиях спортивной борьбой (вольной борьбой) Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	Утомление, усталость и перетренированность.

6	Общие понятия о технике и тактики спортивная борьба (вольная борьба).	Тактическая активность. Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника).
7	Основы методики обучения.	Формы организации занятий. Дневник самоконтроля
8	Физическая подготовка.	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой борца.
9	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Этапы подготовки.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Мышечная деятельность. Формирование двигательных навыков в процессе тренировки. Повышение функциональных возможностей организма.
11	Морально-волевая подготовка.	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.
12	Правила соревнований.	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.
14	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях спортивной борьбой(вольной борьбой) и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

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

Совершенствовать способности самбиста 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 самбистами и коллективом в целом. Развивать дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с борцами других клубов.

Совершенствовать положительные личностных качества в условиях руководства младшими борцами со стороны старших. Формирование дисциплинированности, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга. Усилия борца, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

-броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

-броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;

-удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

-переводы нырком с захватом туловища;

-перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

-перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);

-броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;

-броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

-сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

-защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

-бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;

-бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

-бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

-куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков борцов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек-перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

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, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Участие в соревнованиях в течение года.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Таблица № 26

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Клиническое проявление утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий, оптимальное планирование процесса тренировки индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление – переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха – средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА .

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании аудио- и видеоматериалов и другими способами

(выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Программный материал для групп тренировочного этапа четвёртого года обучения (УТ-4).

Примерный годовой учебный план учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (12 часов в неделю)

Таблица № 27

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2
Общая физическая подготовка	15	17	15	15	16	16	15	15	16	15	15	15
Специальная физическая подготовка	12	9	11	11	11	13	10	12	12	10	12	12
Техническая подготовка	5	8	6	4	4	5	6	5	5	5	6	5
Тактическая подготовка	6	8	7	5	6	5	7	6	7	7	8	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы												6
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
Всего за месяц	53	53	50	50	48	54	52	52	54	50	54	54
Всего за год	624											

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА.

Таблица № 28

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт.	Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной борьбы)	Анализ выступления борцов на всероссийской и международной арене.

3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Физические упражнения и кровеносная система. Система сосудов и полостей. Физические упражнения и пищеварительная система. Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки. Физические упражнения и нервная система.
4.	Гигиенические знания.	Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по спортивной борьбе (вольной борьбы). Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий Утомление, усталость и перетренированность.
6.	Общие понятия о технике и тактике спортивной борьбы (вольной борьбы).	Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением. Предугадывание вероятных действий противника Тактическая активность борца (выполнение приёмов в начале, в середине или в конце поединка).
7.	Основы методики обучения.	Средства и методы тренировки, особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и её значение. Утренняя гимнастика.
8.	Физическая подготовка.	Разновидности схваток для развития специальных физических качеств.
9.	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Объём и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбиста.
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Утомление, перенапряжение, перетренировка. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели работоспособности.
11.	Морально-волевая подготовка.	Значение и место психологической подготовки борца в процессе спортивной тренировки.
12.	Правила соревнований.	Дисквалификация. Взаимодействие судей. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Страховка, самостраховка.
-----	--	--

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Состояния борцов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других спортсменов. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в спортивной борьбе (вольной борьбе) – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Личностные черты борцов – 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).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение борцов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

- переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;
- переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;
- броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки туловища, бросок подворотом захватом туловища;
- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
- броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;
- удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком с захватом туловища;
- перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;
- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);
- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади),

захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

-сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

-защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

-бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;

-бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

-бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

-куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с. максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр-бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 с. максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 36 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

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.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанг, лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Таблица № 29

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Участие в соревнованиях по спортивной борьбе (вольной борьбе), согласно календарному плану.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА .

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных

мероприятий и другие формы).

- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица № 30

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе НП до одного года/свыше одного года	480/540		
НП	История возникновения вида спорта и его развития	15/15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	45/50	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	50/55	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	45/50	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	55/60	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	60/70	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	65/70	февраль-март	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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	60/70	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Психологическая подготовка	45/50	сентябрь, декабрь	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества
Оборудование инвентарь и спортивный инвентарь по виду спорта	40/50	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на этапе УТ-1,2/3,4	1200/2100		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	110/180	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	100/170	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	135/260	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	145/270	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	140/280	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	150/260	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	140/230	сентябрь, апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	110/200	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	71	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	----	----------------	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

Особенности осуществления спортивной подготовки по борьбе учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 (вольная борьба)».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольной борьбе) относятся:

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

- 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 (вольная борьба)».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

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 и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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 инвентарём,
необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица № 31

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер Борцовский (12*12м)	комплект	1
2.	Весы до 200кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16,24 и 32кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3м)	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.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Скакалка гимнастическая	штук	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	8
20.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

21.	Урна-плевательница	штук	1
22.	Штанга тренировочная	комплект	1
23.	Экспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 32

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борцовки (обувь)	пар	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	
3.	Костюм разминочный	штук	
4.	Кроссовки для зала	пар	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	1
8.	Трико борцовское	штук	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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, регистрационной № 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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Подред. Н.М.Галковского. - М.: ФиС, 1952.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.:Госкомспорт СССР,1988.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1993.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
9. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.
10. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
12. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советскийспорт, 2005.
13. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. –М.: ФиС, 1960.
Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова. – М.: ФиС,1995.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.