ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЕЦ»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на педагогическом совете	Директор ГАУ ДО РО
ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	«СШОР «Олимпиец»
протокол № 5	_____ / О.В. Соловьева
от « 06 » апреля 2023г.	от « 06 » апреля 2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

Спортивная борьба

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1091

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-составитель:

Инструктор-методист Иришина Валентина Андреевна

Старший тренер по спортивной борьбе Емельянов Владимир Николаевич

Рязань, 2023 г

Оглавление

Общие положения 4

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба. 17

1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 21

1.2. Объем Программы 23

1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:..... 23

1.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 29

1.5. Календарный план воспитательной работы 33

1.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки 39

1.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства 48

1.8. Инструкторская и судейская практика 58

1.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств 61

2. Система контроля 65

2.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки 65

2.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации 65

2.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 66

2.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства 67

2.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 69

3. Рабочая программа по виду спорта Спортивная борьба 76

I. Условия реализации дополнительной образовательнойпрограммы спортивной подготовки 161

4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымдля прохождения спортивной подготовки 162
4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... 193
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 194
1. Материально-технические условия реализации Программы..... 194
2. Кадровые условия реализации Программы 201
3. Иные условия реализации Программы..... 204
4. Информационно-методические условия реализации Программы 205
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 207
Дополнительная литература 208

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта Спортивная борьба с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – борцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

В *греко-римской борьбе* строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся спортивной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по спортивной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на спортивную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Общеразвивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходиться изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходиться незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Номер во всероссийском реестре

Спортивная борьба 026 000 16 11 Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая	026	008	1	8	1	1	Н

категория 42 кг							
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая	026	023	1	8	1	1	Б

категория 59 кг							
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая	026	036	1	8	1	1	Ю

категория 80 кг							
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба -	026	049	1	8	1	1	Ю

весовая категория 45 кг							
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба -	026	166	1	8	1	1	Ю

весовая категория 80 кг							
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Программа разработана на основании**:**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 30.11.2022г. №1091;
2. ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
3. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
4. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
6. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 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 РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);

7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н);

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

ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» предусматривает четыре этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 30.11.2022г. №1091)

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Формой определения итогов реализации этапов в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» является выполнение спортсменами контрольных и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки юных спортсменов для спортивной сборной команды Рязанской области по спортивной борьбе, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спортивной борьбе.

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии греко-римской борьбы;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д. Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -

сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно- силовых движений, общей выносливости, гибкости, ловкости .
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, быстроты реакции и принятия решений, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру, патриотизм.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к

   познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба.

Борьба – один из самых древних видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В ходе поединков формировались определенные навыки, тактические уловки. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли. Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

В Древней Греции борьба была включена в программу Олимпийских игр одной из первых (вскоре после 776 года до н. э.).

В классическом греческом пятиборье —пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) оригинальным номером программы всего состязания стала именно борьба. Позже борьба вошла в панкратион— соединение борьбы с кулачным боем — уже как третья ее разновидность на античных Олимпийских играх. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко

профессионализм проявился в борьбе, борцов-профессионалов готовили в специальных школах.

Борьба у римлян стала также одним из популярнейших цирковых зрелищ, а победители становились кумирами толпы. Однако император Феодосий I в конце 4 века запретил Олимпийские игры и спорт. Но борьба осталась любимым народным развлечением. Турниры по борьбе устраивали и в средневековье, и в эпоху Ренессанса

Греко-римская борьба

В конце 18 — начале 19 века в Европе начала формироваться современная греко-римская борьба. Основные ее положения были заложены во Франции. Силачи из народа стали выступать в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений. Позже начали разыгрываться первенства городов Франции, а потом и чемпионаты мира. В 1848 году в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Во Францию приезжали борцы из других стран (немцы, итальянцы, турки, русские), чтобы принять участие в этих состязаниях, познакомиться с их организацией, правилами соревнований.

В результате французская борьба получила международное признание, в 1896 году она была включена в программу первых Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет дал ей официальное название — греко-римская борьба, чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер. Участвовало в первых Играх всего 5 человек, представляли они 4 страны (двое было из Греции, по одному из Германии, Венгрии и Великобритании). С тех пор греко-римская борьба за исключением двух Олимпиад (1900 и 1904) неизменно входит в программу олимпийских состязаний.

В 1948 году Всесоюзный комитет СССР по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская, или греко-римская, борьба стала называться «классической», вольно-американская — «вольной». Наконец, в

1991 году было принято название «греко-римская борьба» вместо «классической».

До 1950-х на международных соревнованиях наиболее успешно выступали представители Финляндии и Швеции, неоднократно добивались успехов борцы из Венгрии, Турции. С дебютом в Хельсинки в 1952 году советских борцов картина изменилась. Советские (а с 1992 года российские) борцы неизменно занимают призовые места на соревнованиях самого высокого ранга. Лидерами также являются сборные команды Кубы, Германии, Украины, Польши.

Спортивная борьба в России получила признание в конце 19 веке. В 1897 году в Петербурге был проведен первый Всероссийский любительский чемпионат борцов, эта дата считается началом развития любительской спортивной борьбы в России. Большую роль в развитии этого вида борьбы сыграла профессиональная борьба, которая в целом была театрализованным представлением и хорошим средством агитации среди любителей. Из профессиональных борцов особенно большую известность приобрел Иван Поддубный, шестикратный чемпион мира, популярны были также борцы Иван Шемякин, Иван Заикин, Николай Вахтуров и др.

Русские борцы, впервые принявшие участие в Олимпийских играх в Лондоне 1908 года, добились заметного успеха. Серебряные медали завоевали Н. Орлов и А. Петров на следующих Играх в Стокгольмев 1912 году.

В 1924 году был проведен первый чемпионат СССР по классической борьбе. В нем приняли участие 40 спортсменов. Одним из чемпионов стал Владимир Иванов, автор одного из первых пособий, которое называлось «Французская борьба» (1929).

Регулярно первенства страны по классической борьбе стали проводиться с 1933 года. Олимпийский дебют советских борцов состоялся на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году, где они завоевали четыре золотые олимпийские медали, одну серебряную и две бронзовые. Всего,

начиная с 1952 года, представители СССР, а затем России завоевали в греко-римской борьбе 45 золотых олимпийских наград.

В настоящее время международной организацией, под эгидой которой проводятся соревнования борцов греко-римского стиля является Объединенный мир борьбы (англ. United World Wrestling). Эта организация занимается развитием олимпийских видов: греко-римская (классическая) борьба, вольная борьба и женская борьба. В 2006 году были дополнительно влючены грэпплинг, панкратион, пляжная борьба, смешанные единоборства и этноспорт — традиционные виды борьбы разных народов.

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

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

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

1.2. Объем Программы

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные и контрольно-переводные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем соревновательной деятельности

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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 учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба».

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

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных 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: Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.

Спортивные соревнования

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

1.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП).

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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. *(п. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2 Приказа № 634)*

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, промежуточной и итоговой (в случае ее 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. *(п. 3.3 Приказа № 634)*

1.5. 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 (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в «СШОР «Олимпиец» состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для

осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн, таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Патриотические качества спортсменов - воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами. Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдение тренировочного режима, строгом и точным выполнением определенных правил и указаний тренера. Волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

Нравственность и духовность - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Воспитание морального качества служит личный пример тренера, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид тренера должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют учеников обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор тренера, чем выше его специальные и общие знания. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

А так же воспитательная работа направлена на:

- гармоничное развитие личности ребенка;
- формирование и укрепление спортивных традиций
- подготовку и проведение коллективных творческих дел
- сохранение и укрепление здоровья
- формирование культуры здорового образа жизни.
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено**: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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 обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года

	гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура проведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	
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

1.6. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки</u>

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 допингконтроля 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 антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Этап	1. КТД	«Что такое	Тренер	Январь	Познак

начальной подготовки	(коллективно творческое дело)	антидопинг?»			омить юных спортсменов с антидопинговыми правилами, с «РУСАДА», также с нарушениями, которые могут допустить спортсмены.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	3. Лекция для спортсменов	«Почему допинг запрещен в спорте? Наказание за нарушение антидопинговых правил.»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	Родительское собрание можно проводить с присутствием спортсменов, использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоватьс я сервисом

					по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».

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, 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.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Антидопинговые правила

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

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы. Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (БАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных

субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 4. Допинг: не только «химия»

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

Тема 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр млей» (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям). Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга

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

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия,

самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости. Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости

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

Тема 10. Причины борьбы с допингом

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

1.7. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства</u>

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 антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. КТД (коллективно творческое дело)	«Процедура тестирования спортсмена»	Тренер	Январь	Познакомить занимающихся с антидопинговыми правилами и правилами тестирования спортсменов.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Тренировочный этап	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	На родительском собрании использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих

					пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортшколе.

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, 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.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение понятия «Допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр плей». Распространенность допинга в разных видах спорта; избирательность влияния допинга на разные группы двигательных способностей. Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск информации, сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год. Критический анализ найденных сведений.

Тема 2. Запрещенные субстанции и методы

Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Задание для самостоятельной работы. Мониторинг изменений запрещенного списка за последние 2 года. Поиск примеров, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещенных, связанных с этим «допинговых скандалов».

Тема 3. Медицинские аспекты применения допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 4. Допинг и зависимое поведение

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Физиологические и психологические последствия зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных в спорте субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в профилактике зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга. Задания для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.). Подготовка плана беседы с подростками, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимости, «гаджетозависимость» и т.д.).

Тема 5. Социальные аспекты проблемы допинга

Допинг и отношение к спорту, спортсменам в обществе. Допинг и воспитательный потенциал спорта, транслируемые через него ценности. Причины интереса к допингу в общественном сознании. «Допинговые скандалы» и их влияние на ценностномотивационную сферу молодежи. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями за пределами спорта (стероидные субстанции, биологически активные добавки (БАДы), антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты). Задания

для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 6. Юридические и экономические аспекты проблемы допинга

Юридические аспекты проблемы допинга: нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты. Общероссийские антидопинговые правила и другие локальные документы. Проблема соотношения антидопинговых документов и общего законодательства. Экономические аспекты проблемы допинга: допинг и финансирование спорта (бюджетное, за счет спонсоров, за счет зрительской аудитории). Расходы на антидопинговую работу.

Тема 7. Исторический обзор проблемы допинга

Медицинские аспекты употребления запрещенных субстанций: текущие и долговременные риски. Допинг и восприимчивость к тренировочной нагрузке. Психологические последствия допинга. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Допинг и проблема аддитивного поведения

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические проблемы зависимости. Психостимуляторы и наркотики как запрещенные в спорте субстанции, в наибольшей степени вызывающие зависимость. Зависимость от стероидных субстанций. Допинг и проблемы употребления алкоголя, табакокурения. Задания для самостоятельной работы: 1. Поиск и критический анализ информационно-методических материалов, направленных на профилактику зависимостей (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.). 2. Подготовка плана беседы со школьниками на тему профилактики зависимого поведения.

Тема 9. Основные направления предотвращения проблемы допинга

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Ограничительно-контролирующее и профилактическое направления антидопинговой работы.

Тема 10. Допинг-контроль

Пулы тестирования. Организация отбора проб: процедура, права и обязанности спортсмена. Биологический паспорт спортсмена. Требования о доступности спортсменов. Обработка результатов тестирования. Ответственность за нарушения антидопинговых правил: спортивные санкции, возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.

Тема 11. Основы методики антидопинговой профилактики

Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях. Возможности информационно-коммуникативных технологий в решении антидопинговых задач. Учет индивидуально-психологических особенностей в антидопинговой работе.

1.8. Инструкторская и судейская практика

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке,

обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших

возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники

спортивной борьбы; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

План инструкторской и судейской практики

Название мероприятия	Сроки проведения
Участие в судействе, организации и проведении внутришкольных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секундометриста.	в течение года

2	Помощь тренеру в проведении контрольных и контроль-переводных мероприятиях в роли секретаря, секундометриста, арбитра.	в течение года
3	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	в течение года
4	Беседы: 1. на тему «Судейская коллегия» 2. на тему «Судейский состав» 3. на тему «Права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд» 4. на тему «Оценка достижений в легкой атлетике»	в течение года
5	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	в течение года
6	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	в течение года

1.9. <u>Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств</u>

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для группы начальной подготовки последнего года обучения);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

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

требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

2. Система контроля

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

2.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья;
- 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 муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

•

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	

			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8

2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

3. Рабочая программа по виду спорта Спортивная борьба

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

(для всех лет спортивной подготовки)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприсяде, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с

ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку;

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и луче запястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; пригибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание

прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по

обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприсяде; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упразднения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно

и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше– поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях,

вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сиде углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи

ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на

ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики правилами соревнований; двусторонние игры.

2. Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: на голове и руках, из стойки на руках до на лопатках, до упора присев, в стойку на плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад. Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре,

голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за:

бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) 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 партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги

противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

3. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед- назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться

партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

Изменение способов защиты, противодействия.

Места касания прикрывать нельзя. Места касания прикрывать можно. Захватывать руки партнера нельзя. Захватывать руки партнера можно.

Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой). Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями

занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за

касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 18 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками Особенности захвата

Не прижимая руку к туловищу

Прижимая руку к туловищу

Левой Правой Захват изнутри Захват снаружи Захват изнутри Захват снаружи

1. Правую кисть Левую кисть 1 23 45 67
2. Упор в грудь Левую кисть 2 24 46 68
3. Упор в живот Левую кисть 3 26 47 69
4. Упор в плечо Левую кисть 4 26 48 70
5. Упор в предплечье Левую кисть 5 27 49 71
6. Упор в бедро Левую кисть 6 28 50 72
7. Левую кисть Правую кисть 7 29 51 73
8. Правую кисть Упор в грудь 8 30 52 74
9. Правую кисть Упор в живот 9 31 53 75
10. Правую кисть Упор в плечо 10 32 54 76
11. Правую кисть Упор в предплечье 11 33 55 77

12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78	
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79	
14.	Левое						
Предплечье		Левую кисть	14	36	58	80	
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81	
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82	
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83	
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84	
19.	Правую кисть	Правое предплечье		19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86	
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87	
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88	

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив спортсменам самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать

самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или

признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить спортсменов мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов:

- руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок;
- руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья;
- руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка);
- руки с головой – спереди, сверху;
- руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища;
- руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра;
- шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;
- шеи и туловища – спереди, сбоку;
- шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча;
- туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения

рук;

- туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Варианты усложнения заданий в период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры

«отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы

– проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры вытеснения. Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто

выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом

начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка). После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому; - левый бок к правому; - правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя; - оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; - соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях: а) руки вверху прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение спортсмены (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться

потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге –толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей).

Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым

сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и

специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие тактики. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности

мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Основные технические действия в стойке - переводы, броски, сваливания.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене.

Основные технические действия в партере- перевороты, броски.

Мост, полумост. Основные технические действия на мосту – дожимы, уходы.

Тактические действия изучения противника – разведка, маневрирование – перемена стойки, захватов, использование площади ковра, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий – маскировка, нападение, защита и контрнападение.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений спортсменов самостоятельно

«изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

1-й год спортивной подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2-3-й годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, 15 вперед, назад, боком,

с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с

прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить

разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и утереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег на короткие дистанции, на средние и длинные

дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с

подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение

дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата 20 ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно;

перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов

и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке.

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и утереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение

положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения соревнований

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков,

переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту

вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой

и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и утереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях

и командах.

Действия в строю, на месте и в движении

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с

подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с

палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами

– с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 2)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади.

Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище

– защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи).

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования.

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках; Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. Маневрирование с задачей

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере (приложение 2)

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной

подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров представлено в таблице 19.

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой Борец Б - Упор правой рукой

В правое предплечье В левое предплечье

В правое плечо В левое плечо

Справа в ключицу Слева в ключицу

Справа в шею Слева в шею

Справа в грудь Слева в грудь

Комбинирующие упоры с захватами

Блокирующие захваты

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменов. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной

схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2.

Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с

подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы.

Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами

– с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 2)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку

под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и поворачиваясь грудью км атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище

– защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи

и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и утереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на

туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций.

Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной

атаки);

- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

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

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЦАЦИИ)

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

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах. Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте,

которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие

сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с

подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад,

сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена).

Общеразвивающие упражнения с предметами – с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед- назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с

партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др

Технико-тактическая подготовка (приложение 3)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а)

выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения 46 прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью

к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и поворачиваясь грудью км атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею. Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли

упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину

захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

– бросок подворотом захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников.

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

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

Силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может

прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Планируя подготовку на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

В процессе физической подготовки основной акцент следует делать на совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием

штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периодах) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;

- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом;
- перевороты с зацепом;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий. Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются

следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовк

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия. Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок.

Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы

спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и

цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога- тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнении задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревновании.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика,

одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека

принимать решения;

- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как

осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта

информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными,

временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании лов кости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии(воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия(знаний), во внутренний

— в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами.

Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е.

устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование

на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний. Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет

определить основные направления в психолого-педагогическом воздействие на спортсмена в решении задач формирования

совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Поэтому в занятия необходимо вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и др.).

К числу главных методов психологической подготовки относятся

словесные беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

– соревнования по греко-римской борьбе;
– товарищеские встречи
– судейская практика.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им за- дания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в различных группах, ведения протокола соревнований, подготовки заявки, составления таблицы и др. Судейство учебно- тренировочных игр должны проводить сами учащиеся.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы. Врачебный контроль за обучающимися в учебно-тренировочных группах осуществляется врачом спортивной школы и районным медицинским учреждением.

Медицинское обследование воспитанники проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Это позволяет следить за динамикой уровня состояния здоровья и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно- тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному тренером совместно с занимающимися.

Побеждает команда, оттеснившая соперников за линию, или сумевшая разорвать захват соперников.

1. Расслабляющие подскоки на двух ногах, встряхивая расслабленные руки.

2. Лёжа на спине расслабиться, вспомнить любимый уголок дома, мысленно побывать там. Глубоко, без напряжения вдохнуть через нос – 4 сек, пауза - 2 сек, выдохнуть - 4 сек. Всего затратить на цикл вдох, выдох, пауза - 10 сек - 6 раз.

Построение, подведение итогов.

Домашнее задание.

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.

2. Имитация переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

Программный материал для учебно-тренировочных занятийдля ЭНП-свыше 1-г.о. по виду спорта «спортивная борьба»

Физическая подготовка.

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и

усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

− ходьба в упоре сзади (вперед–назад, влево–вправо);

− ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разныестороны (аналогом является игра, а регби на коленях);

− акробатика (включая длинные кувырки вперед, через препятствия разной высоты и длины);

− упражнения в самостраховке;

− передвижения в стойке на руках;

− упражнения на "мосту" (забегания, перевороты, передвижения);

− упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

− упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

− осуществление атакующих захватов;

− имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года этапа начальной подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающие: основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в практические занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годичного цикла подготовки для 2-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки (Таблица 18).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

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

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическуюподготовку

и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

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

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

«спортивная борьба».

I. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).;

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымдля прохождения спортивной подготовки

Таблица 29

№ п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Количество**
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	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.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	61	58	45	36	26	20
Специальная физическая подготовка (%)	17	17	18	20	21	25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	3	4	6	6
Техническая подготовка (%)	5	6	11	15	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	15	17	18	25	28
Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	2	2	4	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	4	4	5	6	7
	100	100	100	100	100	100

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	11,93,3	**142,7**
Специальная физическая подготовка													**39,8**
Техническая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**11,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	**32,8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	**7,0**

НП (до года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	**190,3**
Специальная физическая подготовка (%)	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	**53,0**
Техническая подготовка (%)	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	**15,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	**43,7**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	1,2	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	**9,4**

НП (свыше года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	**181,0**
Специальная физическая подготовка (%)	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	**53,0**
Участие в спортивных соревнованиях (%)													**0,0**
Техническая подготовка (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Инструкторская и суейская практика (%)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	**6,2**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	1,2	1,0	0,0	0,5	0,5	0,5	**12,5**

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	**241,3**
Специальная физическая подготовка (%)	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	**70,7**
Участие в спортивных соревнованиях (%)													**0,0**
Техническая подготовка (%)	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5	1,0	1,0	1,2	1,3	1,5	1,3	1,2	1,0	1,0	1,0	0,5	**16,6**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	10	12	12	20
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	520	624	624	1040

УТЭ (до 3-х лет 9ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234,0**
Специальная физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Участие в спортивных соревнованиях	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	**15,6**
Техническая подготовка	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	**57,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	**88,4**
Инструкторская и судейская практика	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	**10,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	**20,8**

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	**280,8**
Специальная физическая подготовка (%)	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Техническая подготовка (%)	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	**68,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	**106,1**
Инструкторская и суейская практика (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**12,5**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	**224,6**
Специальная физическая подготовка (%)	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Техническая подготовка (%)	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Инструкторская и суейская практика (%)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**12,5**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	**31,2**

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка (%)	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	**374,4**
Специальная физическая подготовка (%)	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	**208,0**
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**41,6**
Техническая подготовка (%)	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	**156,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Инструкторская и суейская практика (%)	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	**20,8**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	**52,0**

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	20	28
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1040	1456

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	**270,4**
Специальная физическая подготовка	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	18,2	**218,4**
Участие в спортивных соревнованиях	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Техническая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	21,7	**260,0**
Инструкторская и судейская практика	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**41,6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	31,5	**378,6**
Специальная физическая подготовка	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	**305,8**
Участие в спортивных соревнованиях	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**
Техническая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**174,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	**364,0**
Инструкторская и судейская практика	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	**58,2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	24	32
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1248	1664

ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	**249,6**
Специальная физическая подготовка	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	**312,0**
Участие в спортивных соревнованиях	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**
Техническая подготовка	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	**149,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	**349,4**
Инструкторская и судейская практика	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	**332,8**
Специальная физическая подготовка	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	**416,0**
Участие в спортивных соревнованиях	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**
Техническая подготовка	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	**199,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	**465,9**
Инструкторская и судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	**33,3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	**116,5**

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивных соревнованиях.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные

	культуры в формировании личностных качеств			феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	ноябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт основательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

				направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	фераль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

				восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	**≈ 600**		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

				воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

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

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спортивная борьба».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 борцовского ковра для занятий видом спорта «Спортивная борьба»;

наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1

10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	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.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

	локтевых суставов)										
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Повышение квалификации тренеров и тренеров-преподавателей осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие

виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Организация профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта Профессиональная переподготовка организуется с целью подготовки специалистов для выполнения нового вида профессиональной деятельности, осуществляемая по образовательным программам от 250 часов. Форма и сроки обучения рекомендуется устанавливать в соответствии с целями обучения и в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Рекомендуется установить, что уровень образования тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, проходящих профессиональную переподготовку, должен быть не ниже уровня образования, требуемого для нового вида профессиональной деятельности.

Освоение программ профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает обязательную итоговую аттестацию, организуемую в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Итоговая аттестация может состоять из одного или нескольких аттестационных испытаний: итоговый экзамен и/или защита итоговой

аттестационной работы. По решению аттестационной комиссии, слушателям, успешно выполнившим требования образовательной программы и прошедшим аттестационные испытания, выдается документ об образовании в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

4. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

внедрение в практику более эффективных методик, технологий;

систему информирования, просвещения и обучения кадров;

совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

1. етодическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные и контрольно-переводные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

2. дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;

3. психологическое обеспечение: анкеты, тесты;

4. консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации информационного процесса используются дистанционные технологии: размещение материалов на сайте ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» и в социальной сети ВКонтакте.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993.– 240 с.
2. Миндшшвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
4. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст]: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
5. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. –М.: ФИС, 1976. – 424 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.III. методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.

2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.

3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.

4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.

5. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.

6. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

9. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

10. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

11. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.

12. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко- римского

стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.

13. Кузнецов А.С. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.

14. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.

15. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.

16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

19. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.

20. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирова- ние массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.

21. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменок высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.

22. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на чело- века в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

23. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).