

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *спортивная борьба «дисциплина греко-римская борьба»* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года № 1091, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров – преподавателей по греко-римской борьбе и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба «дисциплина греко-римская борьба», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

Тренеры-преподаватели:

Круглицкий А.Ю., Родькин М.А.

Инструктор – методист:

Часовских Е.В.

Исходные данные: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №10" г.Барнаула
адрес: 656053, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Телефонная, 28А

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	7
Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Учебно-тренировочные мероприятия	
Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год)	10
Календарный план воспитательной работы	12
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
Планы инструкторской и судейской практики	20
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.	23
III. Система контроля	24
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
Оценка результатов освоения Программы	26
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	33
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	47
Учебно-тематический план.	80
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	86
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	87
Материально-технические условия реализации Программы	87
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.	89
Кадровые условия реализации Программы	92
Информационно-методические условия реализации Программы	94

Нормативно-правовое обеспечение программы

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)

– Закон «Об образовании в Алтайском крае» в редакции от 02.09.2013 N 513

– Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» № 1221 от 14.12.2022 года;

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

– 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»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 года № 1091;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 10».

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба «дисциплина греко-римская борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - ФССП) от 30 ноября 2022 года № 1091.

Основной 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, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-борца.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба – спортивная дисциплина вида спорта «спортивной борьбы», заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Реестр по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица №1

Код вида спорта	Дисциплина	Номер код спортивной дисциплины
026 000 1 6 1 1 Я	греко-римская борьба	
	греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0260431811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	0260441811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	0260451811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	0260471811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0260461811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	0260481811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	0260491811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	0260501811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	0260511811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	0260531811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0260521811 А
	греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	0260571811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0260551611 А
	греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	0260581811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0260561811 А
	греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	0260591811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	0260601611 А
	греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	0260611811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	0261641811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	0261671811 А
	греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	0261651811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	0260661611 А
	греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	0261661811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	0260541811 А
	греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	0260621811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	0260631811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	0262151611 А
	греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	0262161811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	0260641811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	0262171611 А
	греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0260651811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	0262181811 Ю
	греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0262191811 Ю

греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	0261681611 А
греко-римская борьба - абсолютная категория	0260671811 М
греко-римская борьба - командные соревнования	0260681811 М

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше́). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

- качество технических действий;
- меньшее количество предупреждений;
- по последнему техническому действию.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

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

Таблица №2

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	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32

часов в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий.

Формы обучения: очная.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

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

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

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, состязания	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

Годовой учебно-тренировочный план (52 недели в год)

Таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)				Тренировочный этап (Т)				ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах									
	6 час.	6-8 час.	8 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	20 час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
10	10	10	10	8	8	8	8	2	1	
1. Теоретическая подготовка	3	6/8	8	8	10	12	15	17	21	25
2. Общая физическая подготовка	197	169/225	216	208	218	244	277	250	260	287
3. Специальная физическая подготовка	31	50/67	67	71	78	94	109	132	208	275
4. Техническая подготовка	16	16/21	26	26	48	62	73	116	125	150
5. Тактическая подготовка	19	25/33	33	37	52	69	87	108	146	175
6. Психологическая подготовка	6	6/8	8	8	16	19	15	17	21	25
7. Инструкторская и судейская практики	-	-	-	-	5	6	7	17	31	25
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3/4	4	4	5	6	7	8	10	12
9. Восстановительные	3	3/4	4	4	10	12	15	17	21	25

мероприятия										
10. Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	3/4	4	4	6	6	7	8	10	12
11. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	4	10	19	29	42	62	87
12. Самостоятельная деятельность обучающихся	31	31-42	42	42	62	75	88	100	125	150
Всего часов в год	312	312-416	416	416	520	624	728	832	1040	1248

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

Таблица №7

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	35-44	24-30	10-13	8-10	5-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-27	29-34	26-33	30-36	24-32	24-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44	44-49	44-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-14	6-23	5-21	7-21	7-22	8-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

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

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
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
5. Развитие интеллекта			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	В течение года
6. Воспитание гражданственности обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового	В течение года

	гражданско-правовой позиции)	статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	
7. Работа с родителями			
7.1	Организация работы тренера с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	В течение года

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн – образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн – курс».

Таблица №9

Этапы подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Составление тренером - преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки

			дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Семинары для тренеров - преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров – преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

спортивного мастерства			https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг – контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

***Примечание.** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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».

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 Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по дзюдо освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером – преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается судейской практики, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве школы, в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п.

Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие

судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Таблица №10

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за: режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон – отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

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.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

Таблица №11

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - упражнения на растяжение, - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности, - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, - комплекс восстановительных упражнений, - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	В течение года	Тренеры – преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаул.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся.

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»

Таблица №12

№ 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»

Таблица №13

№ 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	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
1. 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»**

Таблица №14

№ 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	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
1. 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»

Таблица №15

№ 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	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
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	
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета СШ, рекомендации тренера – преподавателя могут использоваться дополнительные упражнения технической программы для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на

очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в СШ введена система контрольных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Техническая программа для этапов спортивной подготовки
спортивная дисциплина «греко-римская борьба»
этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1.1	Время удержания ног в положении угла 90° в вися на гимнастической стенке (сек.)	с	не менее 7

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики			
			УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
1.1	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. И в правую сторону 30 сек.	кол-во раз (общее)	не менее			
			18	20	22	24
1.2	Перевороты на «мосту» в течение 1 минуты	кол-во раз	20	22	24	26
1.3	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 минуты	кол-во раз	10	12	14	16
1.4	Бросок партнера собственного веса «прогибом» в течение 1 минуты	кол-во раз	8	10	12	14

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером – преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение

требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером – преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров – преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в СШ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в СШ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 80% от общего количества, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных

требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления проводится рейтинговый отбор спортсменов-претендентов. В этом случае преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам. При равенстве этого показателя могут быть проведены повторные тестирования или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера – преподавателя, педагогического совета СШ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в СШ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в СШ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки – предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации).

IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»- спортивная дисциплина «Греко-римская борьба»

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Греко-римская борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом

физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко- римская борьба») состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «спортивная борьба» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Наибольшую значимость для практики спортивной борьбы имеют, практические формы занятий. Они могут различаться по цели, количественному составу борцов и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня

готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера. Соревновательная форма занятий проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой официальных состязаний. Такие формы занятий очень полезны для накопления иногда недостающей соревновательной практики.

По количественному составу все занятия можно подразделить на:

- индивидуальные,
- групповые;
- индивидуально-групповые.

Индивидуальные формы занятий более типичны для спортсменов высшей квалификации. Спортсмены старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. тренируются в составе малочисленных групп (например, в группах борцов легких, средних или тяжелых весовых категорий), а также в составе команды. Важно отметить, что индивидуальные занятия борцы могут проводить самостоятельно и при активном или пассивном наблюдении тренера.

По степени разнообразия решаемых задач а, следовательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по борьбе с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью (В. Н. Платонов, 1980). Их основное различие сводится к количеству решаемых задач. В занятиях избирательной направленности решается, как правило, какая-либо одна задача, а в комплексных занятиях применяются тренировочные программы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относительно редко. Встречаются два их варианта: 1) с последовательным решением 2—3 различных задач, для чего занятие соответственно делится на две-три части; 2) с параллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса: 1) какую последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональной; 2) как определить рациональное соотношение между величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа в практике спорта наиболее применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий: 1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий; 2) с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки; 3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года подготовки, учебно-тренировочный процесс юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы и основного календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам – преподавателям, организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию физической нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием и соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в дзюдо, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам 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.

Этап начальной подготовки.

В группы зачисляются обучающиеся, достигшие возраста семи лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Минимальная наполняемость групп 10 чел. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники греко-римской борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных

двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования);

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, проявивших способности к спортивной (греко-римской) борьбе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На данном этапе происходит повышение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки, приобретается опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная (греко-римская) борьба, формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья спортсменов.

Учебный материал, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики греко-римской борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Направлен на повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных

спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Тренировка борцов приобретает еще более специализированную направленность. Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая греко- римскую борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической мастерства, психической напряженности и др. напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической арсенал технических навыков, тактических умений и психической устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного

методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в спортивной борьбе включает следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схваток.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств в тренировочном процессе и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по греко-римской борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная 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 удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%).

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

Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально-групповой технико-тактической подготовке. Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым – это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения учебного материала, рассказа в начале практического урока и по ходу занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);

- форме (групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные);

- степени разнообразия решаемых задач (однородные /избирательные/ и разнородные /комплексные/).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов. Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом, в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий в спортивных организациях рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ и Минспортом РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес., а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Этап высшего спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства (от 20 лет и выше) в соответствии с требованиями к допуску на международные соревнования под эгидой «Объединенного мира борьбы» (UWW) включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках автономной подготовки. Основной задачей этого этапа является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Наиболее эффективным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки, которая позволяет подбирать партнеров, характеризующимися разной манерой ведения поединка, что

и создает предпосылки к повышению соревновательной надежности.

При этом во время совершенствования как технико-тактических действий, так и элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах) важно уделять внимание на возможность быстрого и надежного выполнения действий в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками в разных стойках (стоя, стоя на колене, в партере) и в разных взаимоположениях.

При этом важно, чтобы атакующий борец использовал любые усвоенные им ранее захваты и строил свою тактику на срыве неудобного для него захвата, на использовании захвата противника, оказывая при этом различные воздействия на соперника.

Организованная подобным образом автономная подготовка направлена на повышение соревновательной надежности за счет оптимизации тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

Кроме этого, тренировка спортсменов высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя индивидуальную работу над техникой и тактикой, специальную физическую подготовку, а также непосредственную подготовку к соревнованиям и встречам с наиболее вероятными противниками.

Соблюдение техники безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта греко-римская борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Тренировочная работа отделения вольной борьбы проводится круглогодично на основе данной программы.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. Для перехода из одной тренировочной группы в другую, занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора СШ.

При организации и проведении тренировочных занятий со спортсменами,

участии их в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в Российской Федерации требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер на протяжении всего периода обучения в спортивной школе.

На период летних каникул рекомендуется создание спортивного лагеря.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе.

Травмы при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения

травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по вольной борьбе.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера – преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

- надеть спортивную форму;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;

- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;

- строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения. Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;

- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этап начальной подготовки (НП)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень

«Базовая фундаментальная техническая подготовка» 7-10 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень

«Базовая расширенная техническая подготовка» (11-12 лет)

Задачи базовой расширенной подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков и положений противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с

целью изучения их уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы.

Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень

«Базовый технико-тактическая подготовка-1» (12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек,
- при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с моста.

Таблица №18

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времен и в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
<input type="checkbox"/> изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции; <input type="checkbox"/> выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость; <input type="checkbox"/> изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и в партере из всех исходных положений; <input type="checkbox"/> освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.	+			
<input type="checkbox"/> завершить изучение бросков и сбиваний всех типов и классов при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции; <input type="checkbox"/> изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции; <input type="checkbox"/> изучить приемы борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия; <input type="checkbox"/> упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста, <input type="checkbox"/> тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. <input type="checkbox"/> начальное освоение основных типов и классов ведётся с целью изучения их до уровня умений. <input type="checkbox"/> занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы. <input type="checkbox"/> воспитание умений соревноваться. <input type="checkbox"/> освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных	+	+	+	+

<p>взаимных стойках;</p> <p><input type="checkbox"/> изучить ответные приемы после защит, встречные и опережающие приемы против основных атакующих движений;</p> <p><input type="checkbox"/> изучить комбинации приемов при борьбе лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;</p> <p><input type="checkbox"/> продолжить освоения упражнений на мосту, удержаний и дожиманий на мосту, уходов с моста.</p>				
---	--	--	--	--

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень

«Базовая технико-тактическая подготовка-2» (12-14 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную. Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень

«Базовая тактико-техническая подготовка» (14-15 лет)

Шестой уровень

«Базово тактическая подготовка» (15-16 лет)

Основными задачами этих уровней (5-6) являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- совершенствование специальной подготовки (техничко-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);
- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучение особенностей стилей борьбы;
- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Седьмой уровень

«Индивидуально-групповая техническая подготовка» (16-17 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума техничко-тактических приемов;

Ведение разведки сил и средств противника;

Адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником. (Имеется в виду, что на данном этапе программного прохождения материала в плане подготовки к схваткам с конкретными противниками должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности).

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

Таблица №19

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
<input type="checkbox"/> повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки; <input type="checkbox"/> изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером; <input type="checkbox"/> приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях; <input type="checkbox"/> формирование спортивной мотивации; – выполнение спортивных разрядов; <input type="checkbox"/> получение звания «юный судья»; <input type="checkbox"/> выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы. <input type="checkbox"/> укрепление здоровья спортсменов. <input type="checkbox"/> изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в	+	+	+	

<p>различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> изучить борьбу в переходных положениях; <input type="checkbox"/> продолжение отработки дожиманий и уходов (выходов наверх) при положении моста; <input type="checkbox"/> продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере; <input type="checkbox"/> продолжить изучение борьбы в переходных положениях. <input type="checkbox"/> Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т. ч. игровую, соревновательную. 				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты; <input type="checkbox"/> в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты; <input type="checkbox"/> совершенствование специальной подготовки (технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая и соревновательная). <input type="checkbox"/> продолжить изучение особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций; <input type="checkbox"/> изучить особенности различных стилей борьбы; <input type="checkbox"/> продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере; <input type="checkbox"/> совершенствовать приемы борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы). <input type="checkbox"/> отработать приемы борьбы с противниками различных стилей борьбы; <input type="checkbox"/> определить оптимальный минимум технико-тактических приемов; <input type="checkbox"/> вести разведку сил и средств противника; <input type="checkbox"/> адаптировать свои силы и средства для достижения победы над вероятным противником, имеется в виду то, что на данном этапе программное прохождение материала идет в плане подготовки к конкретным противникам должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности. 	+	+	+	+

Этап совершенствования спортивного мастерства

Восьмой уровень

«Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка» (17-18 лет)

Девятый уровень

«Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка» (18-19 лет)

Десятый уровень

«Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка» (19-20 лет)

Основными задачами этих уровней (8-10) являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- сохранение здоровья спортсменов.

Этот этап сочетается с группами спортивного совершенствования. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских международных официальных спортивных соревнованиях.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности.

Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований переводится на следующий этап в более раннем возрасте.

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания занимающихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной особенности

Таблица №20

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	ССМ
	Объем времени в год (минут)
<input type="checkbox"/> определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;	+
<input type="checkbox"/> повышение функциональных возможностей организма спортсменов;	
<input type="checkbox"/> совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;	
<input type="checkbox"/> стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на	

<p>региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;</p> <p><input type="checkbox"/> поддержание высокого уровня спортивной мотивации;</p> <p><input type="checkbox"/> определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико-тактических действий («коронных») против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;</p> <p><input type="checkbox"/> совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;</p> <p><input type="checkbox"/> в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;</p> <p><input type="checkbox"/> сохранение здоровья спортсменов;</p> <p><input type="checkbox"/> повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях</p>	
--	--

Этап высшего спортивного мастерства Практическая подготовка

Таблица №21

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	ССМ
	Объем времени в год (минут)
<p><input type="checkbox"/> формирование и совершенствование индивидуальной техники борьбы с противниками различных стилей борьбы, различного телосложения, в различных взаимоположениях, в различных (в том числе, стандартных) ситуациях поединка;</p> <p><input type="checkbox"/> стремление к достижению основных характеристик «модели борца», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы;</p> <p><input type="checkbox"/> достижение результатов уровня членов спортивных сборных команд Российской Федерации;</p> <p><input type="checkbox"/> повышение соревновательной надежности и стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.</p>	+

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех годов обучения)

СТРОЕВЫЕ И ПОРЯДКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общие знания о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание 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 (внутри, наружу). В полуприсяде, приседе. Спортивная. С выпадами. На коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами. Перекатами с пятки на носок. Приставным шагом в одну и другую сторону.

БЕГ

На короткие дистанции из различных стартовых положений. По пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку по воде. Змейкой. Вперед, спиной, боком. С высоким поднятием бедра, касаясь

пятками ягодиц, с поворотом на носках. Равномерном и переменном (с ускорением) темпе. Мелким и широким шагом. С изменением направления.

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 возвышения разной высоты. Опорные через козла, коня и др.

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. Стоя на мосту. Через несколько предметов «Змейкой» между предметами и др.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом. С гантелями. С гирями. Со стулом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

На гимнастической скамейке. На гимнастической стенке. На кольцах и перекладине. На канате шесте. На бревне. На козле и коне. На батуте.

ПЛАВАНИЕ

Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать. Изучение различных способов плавания. Проплыwanie коротких дистанций на время. Игры в воде.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

По пересеченной местности, по дорожке стадиона.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

С элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метаний, кувырков. С переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноска груза. С сохранением равновесия. Соскакалкой, набивными мячами, элементами спортивных игр. Комбинированные эстафеты с применением элементов в различных сочетаниях.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ознакомление с элементами техники, тактики, и правилами соревнований (баскетбол, гандбол, регби, футбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке; до упора присев, с выходом на одну ногу в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упоре стоя, ноги врозь, через стойку на руках, длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕИ

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движение вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; поворот головы в стороны с помощью партнера.

УПРАЖНЕНИЯ НА МОСТУ

Вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, и манекеном и т.п.) 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; уход 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 на 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение 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 оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов; имитация различных действий и приемов с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, с захваты, перемещения.

УПРАЖНЕНИЯ С МАНЕКЕНОМ

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на

мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изученных приемов.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на 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 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); внезапная остановка после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты (начало поединка), в перетягивание, с опережением и борьбой за выгодное положение, за сохранение равновесия, с отрывом соперника от ковра, за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партнер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

ЭЛЕМЕНТЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижение вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибание 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 обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, часть тела соперника, используя какой либо захват, упор, рывок и т.п.)

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;

Б. сбивание захватом туловища;

В. сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом одноименного плеча;

Б. переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;

В. выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом)

Контрприемы:

А. бросок подворотом захватом руки под плечо;

В. переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

А. поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

Б. выставить ногу в сторону переворота;

В. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

А. выход наверх выседом;

Б. бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

А. лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

Б. упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

А. бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б. выход наверх выседом;

В. переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

Выставляя соединенные в «крючок» руки, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита:

Выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

Выпрямляя захватываемую левую руку, толкать соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1. Атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и дает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или левый бок;

2. Из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одновременное колено партнера и рывком рывками влево -вперед сбивает его на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

А. выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

Б. выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего вперед в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на

ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А. бросок подворотой захватом руки через плечо;

Б. переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Перевод рывком

Перевод рывком за руку:

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

А. перевод рывком за руку;

Б. бросок поворотом захватом руки через плечо;

В. бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

А. вертушка захватом руки снизу

Б. перевод рывком захватом туловища;

В. бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г. бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д. скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:

Защита:

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

Контрприемы:

А. бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

Б. бросок захватом руки под плечо;

В. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

Г. бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А. перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б. накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А. приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

Б. приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего

сзади.

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.перевод захватом туловища с рукой сзади;

В.бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

А.приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

Б.приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

А.сбивание захватом руки и шеи;

Б.бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

В.перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

А.перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

Б.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

В.накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

1. Перевод рывком за другую руку:

А.перевод рывком за другую руку;

Б.бросок через спину захватом руки через плечо;

В.сбивание захватом туловища

Г.сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

А.перевод рывком за руку;

Б.сбивание захватом руки двумя руками;

В.бросок поворотом захватом руки двумя руками

3. сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

Предварительных, основных, ответственных; захватов партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером:

Вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

Выталкивание партнера в определенном захвате за пределы ковра посредством игры в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов:

На партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук)

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

А. переворот через себя захватом руки двумя руками;

Б. выход навстречу выседом

В. переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе другой на спине; один на спине (на животе) другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом закисть из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

– Проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

– Ведения схватки на краю ковра (с заданием вывести соперника за красную линию);

– Проводить конкретные приемы с опережением соперника;

– Переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в

этом положении;

- К искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- К эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- К рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в разных направлениях;
- Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- Атаковать на первых минутах схватки;
- Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15с) на фоне утомления;
- Проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- Добиваться преимущества при необъективном судействе; добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

Б. учебные схватки:

- Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- Схватка на одной ноге;
- Уходы от удержания на «мосту» на время;
- Схватка со сменой партнеров;
- Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;

Б. сбивание захватом туловища;

В. сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом одноименного плеча;

Б. переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

А.отвести дальнюю руку в сторону;

Б.освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;

В.выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом)

Контрприемы:

А.бросок подворотом захватом руки под плечо;

В.переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

А.поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

Б.выставить ногу в сторону переворота;

В. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

А.выход наверх выседом;

Б.бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

А. лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

Б.упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

А.бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б.выход наверх выседом;

В.переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

Выставляя соединенные в «крючок» руки, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита:

Выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

Выпрямляя захватываемую левую руку, толкать соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

3. Атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и дает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или левый бок;

4. Из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одновременное колено партнера и рывком рывками влево -вперед сбивает его на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

А.выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

Б.выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего вперед в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А.бросок подворотой захватом руки через плечо;

Б.переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Перевод рывком

Перевод рывком за руку:

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом захватом руки через плечо;

В.бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

А.вертушка захватом руки снизу

Б.перевод рывком захватом туловища;

В.бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г.бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д.скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:

Защита:

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

Контрприемы:

А. бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

Б. бросок захватом руки под плечо;

В. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

Г. бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А. перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б. накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А. приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

Б. приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

А. перевод рывком за руку;

Б. перевод захватом туловища с рукой сзади;

В. бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

А. приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;

Б. приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

А. сбивание захватом руки и шеи;

Б. бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

В. перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

А. перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

Б. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

В. накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

2. Перевод рывком за другую руку:

А. перевод рывком за другую руку;

Б. бросок через спину захватом руки через плечо;

В. сбивание захватом туловища

Г. сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

А. перевод рывком за руку;

Б. сбивание захватом руки двумя руками;

В. бросок поворотом захватом руки двумя руками

Г. сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

Предварительных, основных, ответственных; захватов партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером:

Вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

Выталкивание партнера в определенном захвате за пределы ковра посредством игры в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов:

На партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук)

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

А. переворот через себя захватом руки двумя руками;

Б. выход наверх выседом

В. переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе другой на спине; один на спине (на животе) другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисть из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

– Проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

– Ведения схватки на краю ковра(с заданием вывести соперника за красную линию);

– Проводить конкретные приемы с опережением соперника;

– Переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

– К искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

– К эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

– К рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в разных направлениях;

– Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

– Атаковать на первых минутах схватки;

– Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15с) на фоне утомления;

– Проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

– Добиваться преимущества при необъективном судействе; добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

Б. учебные схватки:

– Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

– Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

– Схватка с разрешением захвата только одной рукой;

– Схватка на одной ноге;

– Уходы от удержания на «мосту» на время;

– Схватка со сменой партнеров;

– Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1 - 2 год обучения)

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной борьбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых, определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: обще подготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (при ситуации поединка) приемами (6-8 мин),

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач урока – 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- 6) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 с.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых но координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки процессе которой применяют широкий состав обще подготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной па формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу.

Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с

одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч.

Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в толкания.

3. Игры в перетягивания.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.н.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения 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 (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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:

при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать хват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать хват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать хват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно опереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать хват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и затаривания противника самому зашагнуть за него за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

Прием: захватом плеча и другой руки снизу.

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход навстречу переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Прием: за себя ключом с захватом подбородка.

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад.
Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Прием: обратным ключом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом

Прием: захватом шеи и туловища снизу.

Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

Прием: захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: обратным захватом туловища.

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

Перевороты накатом

Прием: захватом туловища с рукой.

Защита: прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: захватом туловища.

Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Переворот забеганием

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом

Прием: переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок прогибом

Прием: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Комбинации

Прием: 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 запястье – переворот рычагом.

Прием: переверот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переверот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Прием: накат за туловище.

Защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в коврик в сторону переверота – тот же прием в другую сторону.

Переводы

Прием: Перевод нырком за туловище с рукой.

Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Прием: перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Прием: перевод нырком за туловище.

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски

Прием: Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.
Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Прием: Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Прием: Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище.

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Прием: броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки.

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Прием: броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.
Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом рук сверху.

Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания

Прием: сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

Прием: сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Комбинации

- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

- Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.

- Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить

ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

- Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.

- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Прием: дожим за плечо и шею спереди.

Защита: уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

Прием: дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Защита: уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

Прием: дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

Защита: уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Прием: дожим захватом рук с головой спереди.

Защита: Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот.

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Прием: дожим за одноименную руку и туловище спереди.

Защита: уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

Защита: уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру.

Защита: уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Тренировочные задания для проведения разминки

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 такими приемами, 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 разные стороны (аналогом является игра в 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 (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-5-го годов обучения).

Учебно-тематический план

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. 1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях спортивная борьба.
2. История возникновения вида спорта «спортивная борьба» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спортивная борьба».
9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спортивная борьба».
10. Режим дня и питание обучающихся.
11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена.

13. История возникновения олимпийского движения.
 14. Физиологические основы физической культуры.
 15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «спортивная борьба». Основы техники вида спорта «спортивная борьба».
 17. Особенности психологической подготовки спортсменов.
 18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.
- Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
 20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 21. Психологическая подготовка.
 22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
 23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
 24. Восстановительные средства и мероприятия.
 25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
 26. Социальные функции спорта.

Таблица №22

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 требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			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. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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 культуры в формировании личностных	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

	качеств			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 питание 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 обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивной спорти	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

вного мастерс тва	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		ь	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			<p>активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», спортивная дисциплина «греко-римская борьба»

Дисциплина «греко-римская борьба» является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др. 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 и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской 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 греко-римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как важнейшего фактора, компенсирующего школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом, общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

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 греко-римского стиля.

В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17 – 18 лет (если не больше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает и, поэтому, борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

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 поединка. Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (греко-римская, в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важным и первоочередным видом подготовки является техническая и тактическая подготовка.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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.

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный спортивный инвентарь и оборудование. Дети в группы зачисляются

на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №23

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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
27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2
31.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники	комплект	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	(фиксаторы коленных суставов)		обучающегося								
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
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 обучающ	-	-	1	1	2	1	2	1

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

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, 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).

13.2. 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).

Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая литература

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». –Ростов н/Д: Феникс, 2004. –800 с.
2. Кузнецов А.С, Новаковский С.В. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе: учебное пособие /под ред. А.С. Кузнецова –Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. –260с.
3. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. -328с.
4. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. –Набережные Челны: КамГИФК, 2004. –192 с.
5. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. –325 с.
6. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование /А.С. Кузнецов. –М.: Физическая культура. 2012. –112 с.
7. 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.
8. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография /А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. –М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. –128 с.
9. Кузнецов А.С. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации: монография /А.С. Кузнецов, А.В. Коковкин, Ф.Х Зекрин. –Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016.- 130с.
10. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. –Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. –272 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.consultant.ru
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <https://wrest.spb.ru/>
4. <http://list.rusada.ru/>
5. <https://newrusada.triagonal.ne>
6. <https://www.wrestrus.ru/>