

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением  
педагогического совета

от «19» апреля 2023 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н.Хомяков

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**Возраст обучающихся: с 10 лет**

**Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ  
2023**

## Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
1.2. Цель программы.....	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3. Система контроля .....	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	26
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	28
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33
4.2. Учебно-тематический план.....	64
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	70
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	71
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	71
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	73
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	74
Приложение 1.....	75

## 1. Общие положения

### 1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Таблица 1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба-весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478).

Греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба-весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 100кг	026	065	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 110кг	026	218	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 120кг	026	219	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 130кг	026	168	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба-абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
Греко -римская борьба – командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва

«Старт» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России (от 14 декабря 2022 г. № 1221), а также следующих нормативных правовых актов

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **1.2. Цель программы**

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.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья.
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная борьба - это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Греко-римская борьба - европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**Таблица 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	3-4	11	8



специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа №634)
- наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Спортивная борьба». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)

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

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), согласно таблице 2. (пп. 4.3. Приказа №634)

## 2.2 Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3

Таблица 3

### Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и 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. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, за тем основная работа (в этой части занятия нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре и состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп 3.7. Приказа № 634)

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 приказ №634).

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

**Таблица 4**

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(с учетом пп. 3.5 Приказа № 634*

### **Спортивные соревнования**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п.4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 5 главы III ФССП по виду спорта)*

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5

**Таблица 5**

### **Спортивные соревнования**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)		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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)*

#### **Работа по индивидуальным планам.**

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3. главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп.3.4 Приказа № 634)*

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1. главы VI ФССП по виду спорта)*

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

обучающихся. (пп.3.1 Приказа №634)

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (пп.3.3 Приказа № 634)

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

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

Задачи воспитательной работы:

- создать условия для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

- создать условия для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

- привлечь родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

- совершенствовать педагогическое мастерство тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

- социальная защита детей на основе личностной ориентации;

- сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 6

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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	В течение года



		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.3.	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
2.4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
2.5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
<b>4</b>	<b>Кибербезопасность обучающихся</b>		
4.1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
<b>5</b>	<b>Мероприятия по противодействию идеологии терроризма</b>		
5.1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с

обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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, реализующие образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 7.

**Таблица 7**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Последствия допинга для здоровья 2.3. Допинг и зависимое поведение. 2.4. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год

	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1.Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 2.3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 2.4. Запрещенные субстанции и методы	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу -НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.3. Предотвращение допинга в спорте 2.4. Основы методики антидопинговой профилактики	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц

	4. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	5. Родительские собрания: 5.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 5.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	6. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная борьба». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол схваток.
- Участвовать в судействе учебных спаррингов совместно с тренером-

преподавателем.

- Судейство учебных спаррингов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.
- Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивной борьбе.
- Уметь вести протокол схваток.
- Участвовать в судействе учебных спаррингов совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных спаррингов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению

			решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)



План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

**Таблица 9**

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа №634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 приказа № 634)

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 10, 11, 12, 13.

**Таблица 10**

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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	

**Таблица 11**

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
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»

**Таблица 12**

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	количество раз	не менее	

	на брусьях		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
Уровень спортивной квалификации			
33.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Таблица 13**

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
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	м	не менее	



	из-за головы		8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

## **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки – годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

#### **Методика применения тренировочных заданий.**

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во

вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Программный материал на всех этапах подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная борьба»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная борьба».

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба»;
- формирование спортивной мотивации.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки на всех этапах подготовки.

#### **Содержание теоретической подготовки обучения этапа начальной подготовки.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Спортивная борьба в России.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды

и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 7. Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 8. Физическая подготовка борца

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 9. Основы техники и тактики спортивной борьбы

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 10. Правила соревнований по спортивной(греко-римской) борьбе. Планирование, организация, проведение соревнований.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и

активные действия. Запрещенные приемы неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 11. Оборудование, инвентарь для занятий борьбой.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**Содержание теоретической подготовки тренировочного этапа обучения.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Тема 2. Спортивная борьба в России.

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного

контроля за спортсменами.

#### Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (переменастойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка(скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

#### Тема 8. Основы методики тренировки борца.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы. Тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

#### Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

#### Тема 10. Физическая подготовка борца.

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

#### Тема 11. Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание тренировочных занятий. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

Тема 12. Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

#### Тема 13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура Подсобные помещения в

залах борьбы (раздевалки, душевые, санузелы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Тема 14. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

Тема 15. Установки борцам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**.Содержание теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Итоги выступления советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Тема 2. Спортивная борьба в России.

Подготовка спортивных резервов по греко-римской борьбе. Задачи и содержание работы организации. Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общие гигиенические основы жилищи спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим). Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, быта, образовательной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований. Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой. Физиологические основы закаливания солнечным



излучением. Нормирование солнечных ванн. Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др. Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Роль, место и значение самоконтроля в системе врачебно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Методика частного массажа отдельных частей тела. Массаж задней поверхности тела: спины, шеи, верхних конечностей области таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тела: нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилие (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема) момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательности взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

Тема 8. Основы методики тренировки борца Основы освоения отдельных технико-технических действий (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная тренировка технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца выбор оптимального количества подготовительных упражнений технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная

систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Оптимальное боевое состояние спортсменов(ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед хваткой.

Тема 10. Физическая подготовка борца.

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в борьбе.

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

Тема 12. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

Тема 13. Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований

Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

## Тема 15. Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

## Тема 16. Установки перед соревнованиями.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Одной из главных частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, командах. Предварительная и исполнительная команды.

*Общеразвивающие упражнения,* применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

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

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

*Переползания:* на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

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

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания:* теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.*

*Упражнения для развития гибкости:* растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

*Упражнения для развития ловкости:* кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

*Упражнения для развития силы:* упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

*Упражнения для развития быстроты движения:* короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

*Упражнения для развития выносливости:* со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике греко-римской борьбы.

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

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

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

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка**

Включает освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования:

в стойке;

в партере;

маневрирования в различных стойках.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковра (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом

к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить

противнику); проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализацию.

#### **Этап начальной подготовки первого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

-упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

-упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

-упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

-плавание;

-подвижные игры, эстафеты;

-спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

-акробатические упражнения;

-упражнения для укрепления мышц шеи;

-упражнения с манекеном;

-упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

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

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

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

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

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой

спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;

Примерные комбинации приемов:

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

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки второго года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в



сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, подплечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

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

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки третьего года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой

спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, подплечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

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

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки четвертого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

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

- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, подплечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

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

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Учебно-тренировочный этап первого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости. быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

Приемы борьбы в партере:

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

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

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

- переворот накатом захватом туловища;

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

Приемы борьбы в стойке:

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

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

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

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

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

- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

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

- Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

**Учебно-тренировочный этап второго года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

Приемы борьбы в партере:

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

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

Приемы борьбы в стойке:

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

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

### **Учебно-тренировочный этап третьего года обучения.**

#### *Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

#### *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

#### Приемы борьбы в партере:

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

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

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

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

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

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

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

- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

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

- удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и

туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком с захватом туловища;
  - перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;
  - перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;
  - броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);
  - броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
  - броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
  - броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
  - сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шею и туловище;
  - сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;
  - защита. Контрприемы
- Примерные комбинации приемов:
- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;
  - бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;
  - бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;
  - куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;
  - куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

### **Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.**

#### *Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

#### *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

##### Приемы борьбы в партере:

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

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

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

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

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

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

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

- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

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

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

##### Защита. Контрприемы.

##### Приемы борьбы в стойке:



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

Примерные комбинации приемов:

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;
- куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;
- куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире

используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно широко использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах. Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

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

Планируя подготовку на данном этапе подготовки необходимо учитывать: применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

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

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

повышение высоко эффективной работы на 60%.

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

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

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

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

*Общая физическая подготовка:*

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка:*

- упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, имитационные упражнения (упражнения с манекеном, упражнения с партнером, круговая тренировка, работа с эспандером).

*Технико-тактическая подготовка.*

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо

- переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;

- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;

- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;

- переворот скручиванием рычагом через высад;

- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;

- бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей. Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;
- бросок наклоном захватом руки на шее и туловище;
- бросок захватом шеи и туловище сбоку;
- бросок прогибом захватом рук снизу;
- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;
- бросок прогибом захватом шеи и туловище;
- сбивание захватом шеи плечом сверху. Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище; перевод за ближнюю руку, бросок вращением за ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;

- комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху; скручивание в захвате за туловище, посадка в захвате за туловище, сброс в захвате за туловище;

- комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

### **Психологическая подготовка.**

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привить устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать установки на тренировочную деятельность;
- формировать волевые качества спортсмена;
- совершенствовать эмоциональные свойства личности;
- развить коммуникативные свойства личности.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок.

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

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные* трудности:

трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные* трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или не успеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

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

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

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности

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

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

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

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;

исполнительный, связанный с осознанной необходимостью

двигательного действия.

*Волевое действие имеет следующие этапы:*

постановка цели, появление стремления достичь ее;

выбор средств и путей достижения цели;

преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как

*осознание—планирование—борьба мотивов—волевое усилие.*

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

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

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

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

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и

совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Самопонятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность в восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных сточным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью вовремя выполнения двигательных действий.

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

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

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

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

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

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

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

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

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

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

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

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать



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

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

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

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

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

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и не успешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

## **4.2. Учебно-тематический план**

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/ 180</b>		
	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 спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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 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 культурой 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.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

	Правила вида спорта			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	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 спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>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.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной

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

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта).*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта).*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта).*

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 151 главы VI ФССП по виду спорта).

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);

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.

**Таблица 18**

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 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

**Таблица 19**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-

			гося								
4	Кроссовки для зала	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-	1	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1997.-216с.
2. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.-304с.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба – Ташкент: Медицина, 1987. -223 с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. -М., 1986.- 36 с.
5. Иваницкий А.В. решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
6. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
7. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., ФиС, 1967.- 152 с.
8. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.-304 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд. КПКУ, 1995. – 213 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия вольной борьбы. – Красноярск: ИПК. «Платина», 1998. – 236 с.
11. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов/Метод рекомендации.- М., 2000.- 32 с.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная  
борьба»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	2
		1.	Общая физическая подготовка	147-187	185-241	251-300	225-375
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	56-79	88-106	125-208	208-292	312-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-12	19-31	62-87	75-100
4.	Техническая подготовка	12-19	19-25	52-62	94-156	136-190	162-216
5.	Тактическая, теоретическая,	28-40	40-54	88-106	106-177	260-364	349-466

	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	19-31	42-58	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-10	12-17	21-26	36-62	62-87	75-100
Общее количество часов в год		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-1040</b>	<b>1040-1456</b>	<b>1248-1664</b>