

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ ДО СШ 1
_____Н.Ю. Комаров
Приказ от 29.08.2025 № 89

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – **8 лет**

Возраст учащихся: **7 - 18 лет**

Разработчики программы:

Хастян А.Д., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1,
заведующий отделением вольной борьбы.
Макеева А.А., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1;
Лушнова Н.В., заместитель директора по УСР;
Кривошеева О.Ф., инструктор-методист МБУ ДО СШ 1;

г. Белореченск, 2025 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика Программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план Программы	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	Система контроля	24
4.	Рабочая программа	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2	Учебно-тематический план	74
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по вольной борьбе вида спорта «спортивная борьба»	77
6	Условия реализации Программы	78
7	Перечень информационного обеспечения	80
8	Приложения	83

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплины «Вольная борьба» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

2. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине вольной борьбе 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 года № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»» (далее – ФССП).

3. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 826 и нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021г. № 127-ФЗ;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020г. № 304-ФЗ;

- Федеральным законом «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 13.12.2024 № 471-ФЗ;

- приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 27.07.2022г. № 629»;

-приказом Министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634;

-приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27.01.2023г. № 57;

-постановлением правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

-стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

-постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-иными действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими вопросы осуществления спортивной подготовки.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки (далее - НП);

-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)

- этапа высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

5. 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, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание,

совершенствование спортивного мастерства учащихся МБУ ДО СШ 1 посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

Иными целями Программы являются:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся, организация их свободного времени;
- адаптация учащихся к жизни в обществе, их профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – учащиеся) в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» установлены с учетом приложения № 1 к ФССП:

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество учащихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

2.2. Объем Программы

Объем Программы устанавливается с учетом приложения №2 к ФССП
Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки и годы спортивной подготовки				Тренировочный этап и годы спортивной подготовки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234	312	312	312	520	520	520	624

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-28	24-32
Общее количество часов в год	1040	1248

2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

1) *учебно-тренировочные занятия* проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В соответствии с п. 15.2 главы VI ФССП 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.

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.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ 1 начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в

возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21 часов (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 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;

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

- а) не превышения разницы в уровне подготовки учащихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2) учебно-тренировочные мероприятия установлены с учетом приложения № 3 к ФССП. (Таблица 3).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая,	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

- спортивные соревнования установлены с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП (Таблица 4).

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки и годы спортивной подготовки				Тренировочный этап и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Контрольные	-	2	2	2	3	3	3	4	5	5
Отборочные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Российской федерацией спортивной борьбы, правилами вольной борьбы, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Требования к участию учащихся, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой включают:

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

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

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

Требования к участию МБУ ДО СШ 1, осуществляющей спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой заключается в следующем:

МБУ ДО СШ 1 направляет учащегося и тренера-преподавателя, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Программой предусмотрены иные виды обучения: участие учащихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Краснодарского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий.

Формой обучения по Программе является очная форма.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Программы

Годовой учебно-тренировочный план Программы разработан с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП, а также с учетом трудоемкости Программы (объема времени на ее реализацию) с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также с учетом порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп (Таблица 5).

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Годовой учебно-тренировочный план 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 (Приложение 1). Распределение учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям детализируется по этапам подготовки и годам обучения с разбивкой по месяцам (Приложение 2).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 1 ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка продолжительностью 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

- 1) установлены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса: начало – 1 сентября, окончание - 31 августа;
- 2) учебно-тренировочный процесс осуществляется исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются принцип непрерывности планирования учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в МБУ ДО СШ 1 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на соревнованиях, где используется свободное время учащихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в кинотеатры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные направления воспитания:

1. Профориентационная деятельность
2. Здоровьесбережение
3. Патриотическое воспитание
4. Развитие творческого мышления
5. Правовое воспитание

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	-Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, включая соревнования в МБУ ДО СШ 1, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в вольной борьбе; 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. - Участие в «Спортивном волонтерстве». - Профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы». - Просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	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; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование	В течение года

		сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; - Беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков. - Информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта». - Встречи с лучшими воспитанниками МБУ ДО СШ 1 «Ровняясь на лучших». - Посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тематику.	
2.	Здоровьесбережение		
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 (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов). - «10 000 шагов к жизни» (ко всемирному дню здоровья) - Физкультурные мероприятия в рамках дня физкультурника. - Акция «Я выбираю спорт» - Спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	
2.2	Режим питания и отдыха	- Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха), оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - Беседы «Режим дня и здоровый организм» и «Режим дня: каждому делу – своё время».	В течение года
2.3	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактическая деятельность, в том числе: - инструктажи на начало учебного года и перед каникулами;	В течение года

		-профилактические беседы, направленные на предотвращение дорожно-транспортного травматизма среди учащихся: «Воспитанные пешеходы», «На велосипеде – без ДТП», «Безопасный путь в школу», «Опасность гаджетов на проезжей части»	
2.4	Профилактика вредных привычек	Профилактическая деятельность, в том числе: - беседы, направленные на профилактику вредных привычек: курения и употребления алкоголя: «Губительная сигарета» (к международному дню отказа от курения), «Спорт и алкоголь несовместимы», «Учись говорить НЕТ!», «Интернетомания – что это?»; - спортивный праздник «Спорт против вредных привычек»; - выставка рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»	В течение года
2.5	Профилактика употребления психоактивных веществ	Профилактическая деятельность, в том числе: - профилактическая беседа «Психоактивные вещества – вред здоровью»; - спортивная эстафета «Спорт против наркотиков»; - урок здоровья «Осторожно, наркотики!» - выставка рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»	В течение года
2.6	Профилактика преступлений в отношении детей, жестокого обращения с ними и формирования жизнестойкости учащихся	-Профилактические беседы, способствующие формированию жизнестойкости учащихся по теме: «Самое ценное, что у нас есть – жизнь», «Вверх по лестнице жизни», «Я - личность и индивидуальность». - Регулирование взаимоотношений в группах с целью предотвращения конфликтных ситуаций среди учащихся. - Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» - мероприятие с целью популяризации спорта в семейном воспитании.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	- Лекции, беседы военно-патриотической направленности, конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ».	В течение года

	Родину, уважение государственных символов, готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	- Встречи с приглашением именитых спортсменов- выпускников МБУ ДО СШ 1 с учащимися. - Участие в акции «Письмо солдату»; - Мероприятия месячника военно-патриотической и оборонно-массовой работы; - Мероприятия, приуроченные ко Дню независимости России. - Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства» - Праздничные мероприятия, посвященные 1 мая и Дню Победы. -Праздничные мероприятия, посвященные Дню защиты детей; - Мероприятия, посвящённые дню города Белореченска и Белореченского района.	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШ 1 - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне; - Участие в акциях «Бессмертный полк», «Молодость помнит».	В течение года
3.3	Антитеррористическое просвещение учащихся	Инструктажи по антитеррористической безопасности Беседа о последствиях ложных сообщений о готовящихся террористических актах. Беседа «Проявления экстремизма в молодежной среде» Проведение «Дня солидарности в борьбе с терроризмом» - проведение бесед об истории и последствиях терроризма	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- Мастер-классы с приглашением спортсменов–выпускников МБУ ДО СШ 1, достигших успехов в спорте. - Показательные выступления для учащихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение зрителей,	В течение года

		расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим и праздничным датам.	В течение года
5	Правовое воспитание		
5.1	Антидопинговое просвещение	Изучение законодательства РФ в области физической культуры и спорта	В течение года

В рамках воспитательной работы в течение всего года планируется участие учащихся МБУ ДО СШ 1 в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная борьба» и терминологии, принятой в вольной борьбе;
- 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;

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.

Организация и проведение мероприятий направлены на формирование здорового образа жизни 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 спорта;

В рамках воспитательной работы предусматривается практическая деятельность, направленная на изучение и применение восстановительных процессов учащихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное

питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Теоретическая подготовка в рамках реализации раздела 3 плана воспитательной работы направлена на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «волейбол» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, воспитание культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. Методами реализации этого направления воспитательной работы являются беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ 1.

Практическая подготовка по патриотическому направлению предусматривает также 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 МБУ ДО СШ 1.

Одной из целей воспитательной работы является развитие творческого мышления учащихся, которая достигается в ходе формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Методами достижения этих целей являются участие учащихся в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях для учащихся, что способствует:

- развитию навыков учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение учащихся в качестве болельщиков;
- расширение общего кругозора учащихся.

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

План антидопинговых мероприятий в МБУ ДО СШ 1 имеет целью: предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, формирование

нетерпимости к допингу среди учащихся, повышение уровня знаний учащихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи плана антидопинговых мероприятий:

- выявить отношение к проблеме допинга у учащихся;
- способствовать осознанию учащимися актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлению позитивного поведения учащихся, демонстрируемого на соревнованиях;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.
- увеличить число учащихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с ФССП план антидопинговых мероприятий реализуется в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Таблица 7 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
1. Допинг и антидопинговые правила - Этимология понятия «допинг». Определение допинга. Исторические предпосылки допинга в спорте. - Антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы. - Принципы «Фейр Плей»	сентябрь-октябрь	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций
2. Последствия допинга для здоровья -Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; - Воздействие запрещенных субстанций на системы организма (эндокринную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, половую).	ноябрь-декабрь	в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования
3. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности - Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. - Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание.	январь-февраль	- изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой

- Рационализация режима. Рекреация. - Психологическая подготовка спортсмена		возрастной группы форме.
4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. - Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.	март-апрель	Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Организация и нормативно-правовая база антидопинговой работы - Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), национальное антидопинговое агентство (РУСАДА), федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. - Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список. Общероссийские антидопинговые правила. (Приказ Минспорта России №464 от 24.06.21 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».	сентябрь-октябрь	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.
2. Последствия допинга для здоровья - Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; - Воздействие запрещенных субстанций на системы организма (эндокринную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, половую).	ноябрь-декабрь	Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА.
3. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности - Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. - Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание. - Рационализация режима. Рекреация. - Психологическая подготовка спортсмена	январь-февраль	
4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. - Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.	март-апрель	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
- Семинар «Процедура допинг- контроля» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Раз в год	Специальные знания по антидопинговой

		тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА.
Этап высшего спортивного мастерства		
- Семинар ««Подача запроса натерапевтическое использование» - Онлайн обучение насайте РУСАДА »	Раз в год	Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе после получения учащимися на этапе начальной подготовки теоретических знаний.

Инструкторской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по методике проведения учебно-тренировочного занятия, построению группы, подаче основных команд в движении, проведению разминки, определению и исправлению ошибок при выполнении упражнений.

Судейской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по следующим вопросам:

- Терминология, принятая в спортивной борьбе;
- Спортивный судья - центральная фигура соревнований;
- Зависимость эффективности соревнований от уровня судейства;
- Требования, предъявляемые к судейскому составу;
- Этика поведения спортивных судей;
- Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по вольной борьбе;

Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья»;

- Действия судейской бригады до начала и во время соревнований;
- Жесты судейской бригады;
- Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спорте;
- Положение о спортивном соревновании.

Результатом освоения теоретических знаний является отработка учащимися элементов инструкторской и судейской практики по плану инструкторской и судейской практики.

На учебно-тренировочном этапе:

учащиеся 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 по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем.
- Участвовать в судействе учебных схваток самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Выпускник спортивной школы получает звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8 - Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия и его форма	Всего часов на каждый год обучения					
	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	ССМ	ВСМ
Инструкторская практика	5	5	5	6	15	12
Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.						
Судейская практика	5	5	5	6	16	13
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое применение правил спортивной борьбы и терминологии, принятой в спортивной борьбе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение умения ведения протокола соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей						

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

Медицинское обеспечение учащихся по Программе осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле за состоянием здоровья учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края.

Медико-биологические мероприятия проводятся на учебно-тренировочном этапе только для членов сборной команды Краснодарского края. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработаны по этапам и годам спортивной подготовки (таблица 9).

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

[illegible]

3. Система контроля

Система контроля Программы разработана для оценки результатов освоения Программы при проведении аттестации учащихся, проводимой на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Программа содержит контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений к ФССП по виду спорта «спортивная борьба» и уровнем спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки, а также тесты.

По итогам освоения Программы предусмотрено применительно к этапам спортивной подготовки выполнение следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе к участию учащихся в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вольной борьбы;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях вольной борьбой 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 вольной борьбы;
- 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;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
необходимый для зачисления и перевода на следующий год обучения.

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 по
видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях,
в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное
звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам
спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Система контроля в МБУ ДО СШ 1 является комплексной и состоит из следующих элементов:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки;
- мониторинг участия / оценка результатов выступлений учащихся на официальных соревнованиях по вольной борьбе;
- мониторинг выполнения норм, требования и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (ЕВСК);
- мониторинг уровня усвоения теоретических знаний;
- мониторинг уровня освоения знаний, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На этапе начальной подготовки контролю подлежат:

-теоретические знания об основах безопасного поведения на занятиях волейболом, об основах техники вольной борьбы, об антидопинговых правилах и др.;

- практические умения и навыки по овладению основами техники вольной борьбы, по соблюдению антидопинговых правил;

- повышение уровня физической подготовленности учащихся по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) контролю подлежат:

- теоретические знания о правилах вольной борьбы; о правилах безопасности на занятиях вольной борьбой, об основных методах саморегуляции и самоконтроля, об антидопинговых правилах и их применение в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической подготовленности по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по результатам участия в соревнованиях различного уровня;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года обучения;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимых для зачисления и перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация предполагает сдачу учащимися контрольно-переводных нормативов:

- нормативов общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по вольной борьбе;
- нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап по вольной борьбе.

При проведении промежуточной аттестации тренер-преподаватель может проверить техническое мастерство учащихся при выполнении ими дополнительных упражнений при принятии решения о переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

В этом случае выполнение тестирования по специальной технической программе осуществляется по аналогии с приёмом нормативов ОФП и СФП.

Содержание специальной технической программы, не установленной ФССП, определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и дополнено тренером-преподавателем самостоятельно с учётом специфики вида спорта, уровня подготовленности учащегося.

Оценивание технических приёмов и действий осуществляется по бинарной системе («зачёт/ незачёт»). Для получения зачёта достаточно выполнять необходимый минимум. Минимальный объём технических приёмов и действий должен быть не менее двух.

Кроме сдачи контрольно-переводных нормативов при проведении промежуточной аттестации, тренер-преподаватель подводит итоги освоения других частей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по результатам:

- мониторинга участия / оценка результатов выступлений учащихся на официальных соревнованиях по видам спорта;

- мониторинга выполнения норм, требования и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (ЕВСК);

- мониторинга уровня усвоения теоретических знаний;

- мониторинга уровня освоения знаний, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Результаты вышеперечисленных мониторингов оформляется тренером-преподавателем в форме протокола.

Контрольно-переводные нормативы разрабатываются в МБУ ДО СШ 1 на основе ФССП по виду спорта «волейбол».

Результаты промежуточной аттестации оцениваются по 5-ти бальной системе.

Результаты промежуточной аттестации по общефизической подготовке и специальной физической подготовке служат основанием для перевода учащихся на следующий год подготовки.

Приём контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ 1 проводится комиссией, организация работы которой осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО СШ 1.

Промежуточная аттестация проводится в МБУ ДО СШ 1 не реже одного раза в год в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО СШ 1.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки – это основной инструмент контроля за качеством физической подготовленности учащихся.

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей общей и специальной физической подготовки учащихся для определения уровня эффективности учебно-тренировочного процесса. Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (сентябрь).

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является обоснованность перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы принимаются в мае - июне.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы оформляются протоколами.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации учащихся (спортивные разряды и спортивные звания)

учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «вольная борьба» и включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» в соответствии с приложением №6 к ФССП (Таблица 10).

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 (группа НП1)		Норматив свыше года обучения (группы НП2-НП4)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2		не менее 3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» в соответствии с приложением №7 к ФССП (Таблица 11).

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин. с	не более 8.05	не более 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40 -	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5 -	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2 -	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0 -	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин. с	не более 8.1	не более 10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 49	не менее 43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание (разгибание) рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	не менее 6,0-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	не менее 7,0-
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации				
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	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин. с	-	не более 9,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин. с	не более 12,4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	не более 7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 50	не менее 44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2	не менее 6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52	не менее 52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0	не менее 8,0-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

Таблица 14 - Порядок проведения испытаний

Контрольные тесты	Порядок проведения испытания
Бег 30, 60, 1500, 2000, 3000	Учащийся по команде преодолевает дистанцию 30, 60, 1000, 1500, 2000м, 3000м. По команде «На старт!» учащийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Учащийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» учащийся должен зафиксировать окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!» выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.

Челночный бег 3x10 м (сек)	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» учащийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» учащийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела учащегося. Учащемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Учащийся имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Учащемуся предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Техника выполнения испытания. Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.

	Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - участник совершил заступ за линию метания.
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см) (от уровня скамьи)	Из и.п. стоя на гимнастической скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельны на ширине 10-15 см. Учащийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем измерении учащийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Для того чтобы занять и.п., учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Тренер-преподаватель подставляет опору под ноги учащегося. После этого учащийся выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из и.п. учащийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); нарушение техники выполнения испытания: подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	И.П. стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми и открытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

Прыжок в высоту с места	На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Учащийся становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Учащийся с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.
Тройной прыжок с места	Учащийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. - первое отталкивание с двух ног; - полет в первом шаге; - второе отталкивание; - полет во втором шаге; - третье отталкивание; - полет; - приземление на две ноги
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	Бросок выполняется двумя руками из положения стоя ноги врозь, слегка согнув ноги и немного наклонившись вперед; при броске последовательно разгибаются ноги, выпрямляется туловище и выполняется движение руками вперед. Учащийся выполняет три попытки. Измерение производится от линии броска до места приземления мяча. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Учащийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Упражнение выполняется из положения виса на гимнастической стенке. Ширина хвата равна ширине плеч. Учащийся поднимает прямые ноги до хвата руками.
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Упражнение выполняется из положения виса на гимнастической стенке. Ширина хвата равна ширине плеч. Учащийся поднимает прямые ноги до угла 90 градусов.
Бросок набивного мяча 3 кг назад	Исходное положение: стоя, набивной мяч в опущенных руках спереди. Необходимо прогнуться и выполнить бросок набивного мяча через себя.

Оценка уровня подготовки учащихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения учащихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в виде тестов.

Этап начальной подготовки

Вопрос 1

Что такое вольная борьба?

Варианты ответов:

Наука, искусство, вид спорта, архитектура

Вопрос 2

Кто такой борец?

Варианты ответов:

Певец, поэт, политик, спортсмен.

Вопрос 3

В чем тренируется борец?

Варианты ответов:

В платье, трико и борцовках, кимоно, в джинсах.

Вопрос 4.

В какой стране впервые появилась борьба?

Варианты ответов:

Россия, Франция, Япония, Великобритания.

Вопрос 5

Высшая оценка в вольной борьбе

Варианты ответов

4, 3, 2, 1

Вопрос 6

Чемпионат мира по спортивной борьбе 2020 года проходил в ...?

Варианты ответов:

Уфа, Красноярск, Казань, Оренбург

Вопрос 7

С какого года вольная борьба появляется на летних Олимпийских Играх?

Варианты ответов:

1094, 1896, 1924, 1980

Вопрос 8

Сколько олимпийских весовых категорий в вольной борьбе?

Варианты ответов:

10, 8, 6, 4

Вопрос 9

В каком году Россия впервые выступила на ОИ как самостоятельная команда?

Варианты ответов:

2004, 1976, 1996, 1924

Вопрос 10

Сколько по времени идет 1 период в схватке?

Варианты ответов:

1 час, 1 минута, 9 минут, 3 минуты

Вопрос 11

В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?

Варианты ответов:

Варшава, Москва, Казань, Тегеран

Вопрос 12

С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по вольной борьбе?

Варианты ответов:

1 раз в 4 года, 1 раз в год, 1 раз в 2 года, 3 раза в 3 года

Вопрос 13

Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?

Варианты ответов:

11 часов 40 минут, 9 часов, 23 часа 23 минуты, 3 дня.

Вопрос 14

В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?

Варианты ответов:

1947, 1956, 1966, 1976

Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства
(в вопросах №1-4 необходимо вставить пропущенное слово в конце предложения)

- 1) Единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.....
- 2) Одним из самых древних видов единоборства является.....
- 3) Перечислите Международные спортивные виды борьбы.....
- 4) Вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов, держа друг друга за пояса, в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.....

(в вопросах №5 - 20 необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответов)

- 5) Спортивная борьба - это
 - а). единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.
 - б). единоборство двух вооружённых спортсменов.

в). единоборство двух вооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

б) Составьте соотношение Название борьбы –:

Название борьбы	Страна приоритета
a Бёки барилдан	1. Татарстан
b Кураш	2. Калмыкия
c Казахша курес	3. Япония
d Сумо	4. Армения
e Кох	5. Якутия
f Хапсагай	6. Казахстан

7) Что объединяет в правилах судейства национальные виды борьбы на поясах:

1. Судейство схватки проводится судейской бригадой.
2. Схватки проводятся в одежде, имеющий пояс.
3. После объявления результата схватки арбитр поднимает руку.

8) Перечислите отличия правил при проведении поединков по борьбе в античной Греции от современных

9) К славянам традиция состязаний по борьбе на поясах перешла:

1. от тюркских народов.
2. из Европы.
3. появилась у самих народов самостоятельно.

10) Борьба на поясах была включена в программу:

1. летней Универсиады 2013 в Казани.
2. зимних олимпийских игр 2014 в Сочи.
3. летних олимпийских игр 2012 в Лондоне.

11) В каком городе проходил чемпионат мира по вольной борьбе в 2014 году?

1. Бишкек
2. Караганда
3. Ташкент

12) Кто из российских вольных борцов имеет прозвище «Русский танк»?

1. Абдулрашид Садулаев
2. Абдусалам Гадисов
3. Ахмед Чакаев

13) Сколько олимпийских весовых категорий в вольной борьбе?

5, 6, 7, 8

14) Как называется запрещенный прием, когда борец скрещивает ноги в «замок» на голове, шее или туловище соперника?

а) замок б) туше в) ножницы

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

- 11) Дать определение понятию «Физическая культура»
- а). Это совокупность физических упражнений и видов спорта.
 - б). Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения.
 - в). Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты.
 - г). Это система физического воспитания и спорта.
 - д). Это системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности.
 - е). Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта.
- 12) Что такое «Спорт»?
- а). Совокупность разных видов упражнений
 - б). Систематические занятия упражнениями
 - в). Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
 - г). Все атрибуты соревнований спортсменов
- 13) Какая организация руководит международным олимпийским движением?
- а). Международный союз национальных олимпийских комитетов
 - б). Всемирная организация физической культуры и спорта
 - в). Всемирная ассоциация спортивного движения
 - г). Международный олимпийский комитет
 - д). Межконтинентальная федерация классических видов спорта
- 14) Дать определение понятию «Физическая подготовка»
- а). Развитие физических качеств спортсмена
 - б). Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
 - в). Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
 - г). Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
 - д). Развитие отдельного физического качества
- 15) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?
- а). Физическое воспитание и спорт
 - б). Физическое развитие и спорт
 - в). Искусство и труд

г). Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д). Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

16) Спортивная борьба - это

1. единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.
2. единоборство двух вооружённых спортсменов.
3. единоборство двух вооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

4. Рабочая программа

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

Рабочая программа содержит программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

Вводная часть: инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, отметка в журнале учёта работы тренера-преподавателя присутствующих и отсутствующих учащихся, знакомство учащихся с намеченным содержанием основной части занятия и объеме, создание соответствующей психологической установки и положительного эмоционального состояния. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть (разминка) переводит организм учащихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Выполняются упражнения умеренной интенсивности. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого выполняются упражнения по общей физической подготовке.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. В основе физической подготовки учащихся в группах этапа начальной подготовки лежит спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Примерная схема разминки

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений - 5 - 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.
4. Освоение захватов - 5-10 мин.

5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.

6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

Основная часть учебно-тренировочного занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма учащихся в сравнительно спокойное состояние. В

заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

На каждом учебно-тренировочном занятии выполняются упреждения по общей физической подготовке (ОФП).

ОФП — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в вольной борьбе.

Задача общей физической подготовки состоит в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

В Программе основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений учащихся.

Таблица 15. Виды упражнений по общей физической подготовке

№	Виды упражнений по общей физической подготовке	Год обучения			
		НП1	НП2	НП3	НП4
1	Строевые и порядковые упражнения	х	х	х	х
2	Упражнения без предметов	х	х	х	х
3	Упражнения с предметами	х	х	х	х
4	Упражнения на гимнастических снарядах	х	х	х	х
5	Подвижные игры и эстафеты:	х	х	х	х
6	Спортивные игры:	х	х	х	х
	Всего часов в год	144	176	176	176

Результатом освоения Программы по общей физической подготовке являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

По общей физической подготовке учащимися групп НП1-НП4 отрабатываются следующие упражнения:

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной

ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

2) Упражнения без предметов:

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

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

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

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

пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

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

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

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса

туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

3) Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

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

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

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

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

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

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

6) Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. Заключительная часть занятия в группах НП1-НП4 включает в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех

двигательных способностей, которые необходимы для вольной борьбы, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

СФП — это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие учащихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в вольной борьбе и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка в Программе направлена на формирование специальных, характерных только для вольной борьбы, умений и навыков. Основное направление специальной физической подготовки - изучение тактико-технических особенностей вольной борьбы.

Программный материал по СФП для практических занятий на всех этапах спортивной подготовки:

1) Физическая подготовка учащихся

а) Упражнения с гирями для групп учебно-тренировочного этапа - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

в) Упражнения на батуте (для групп учебно-тренировочного и этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

2. Специальные подготовительные упражнения

а) Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

б) Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

г) Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя,

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

д) Упражнения с манекеном: Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

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

ж) Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь,

упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

3. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

Учащимся объясняется, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для учащегося представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе. Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек для отработки этого навыка.

Таблица 16 - Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице 14 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б.

Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят учащихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон

соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося учащегося.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Таблица 17 - Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

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

Изменение размеров игровой площадки

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

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

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

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

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

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

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

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

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

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

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести

прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 18 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 18 - Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении нестандартных двигательных задач. Поэтому на этапе начальной подготовки освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда учащийся научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить учащегося заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

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

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

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснение

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать

их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр придерживаются следующих основных правил:

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

Подчеркивая значимость игр в теснение не следует забывать и житейские стороны дела. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

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

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

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

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

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

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

Важнейшим видом спортивной подготовки является тактическая и техническая подготовка.

Тактика спортивной борьбы есть умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и на соревнованиях.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается. Она определяется правилами соревнований. Если в них вносятся какие-либо изменения, то обновляется и тактика: одни тактические действия теряют свою эффективность, другие ее приобретают; возникают новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство борца тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий, создает предпосылки для ее совершенствования. Техника является основным средством тактики.

Техническая вооруженность спортсмена в значительной мере определяет тактику борца.

Тактические возможности учащегося во многом определяются его физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости — все это позволяет учащемуся каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

На тактические возможности учащегося наряду с технической и физической подготовкой влияет и психологическая подготовка.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, учащийся должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение.

Предвидеть — значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом.

В основе тактического мышления, позволяющего учащемуся предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания по спортивной борьбе. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающуюся обстановку, умело поставить себя в положение противника и предугадать его возможные действия.

Тактика не должна быть шаблонной. Частое применение одного и того же тактического маневра затрудняет возможность достижения лучшего результата, так как соперники смогут быстро приспособиться и принять контрмеры.

На этапе начальной подготовки элементами техники и тактики борьбы являются основные положения и маневрирования 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: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного

выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Тактика борьбы на этапе начальной подготовки:

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

2-4-й годы подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Примерная программа практического материала по технике и тактики борьбы этапа начальной подготовки приведена в таблице 19.

Таблица 19 - Примерная программа практического материала по технике и тактики этапа начальной подготовки

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	Перевод рывком за руку и захватом туловища; Сваливания сбиванием захватом ног	Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове противника (П)	Переворот рычагом; Переворот забеганием: захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой		Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди
4	Ф	Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри; Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)		Переворот перекатом захватом шеи с бедром Перевороты перекатом захватом шеи с бедром
5	Ф	Бросок вращением («вертушка») захватом руки снизу; Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра	А – сбоку, лицом к голове П	Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
6	Повторение пройденного материала			
7	Ф	То же, что в № 2		То же, что в № 2
8		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛС	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой;	А – сзади-сбоку,	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри

		Перевод нырком захватом ног	П – на животе, А - сверху	Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой Броски поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени
14	ЛС	Броски подворотом захватом руки через плечо; Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку	Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра;
15	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	А – сзади-сбоку	Переворот скручиванием захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги; Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛС, ПС	То же, что в № 12		То же, что в № 12
18	Ф	То же, что в № 13		То же, что в № 13
19	ЛС, ПС	То же, что в № 14		То же, что в № 14
20	Ф	То же, что в № 15		То же, что в № 15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛС	Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь; Перевод выседом захватом за голени	А – сзади-сбоку	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени;

			П – на животе, А - со стороны ног	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
23	ЛС	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А - сбоку	Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
24	ЛС	Сваливание сбиванием захватом туловища; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
25		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛС, ПС	То же, что в № 22		То же, что в № 22
28	ЛС, ПС	То же, что в № 23		То же, что в № 23
29	ЛС, ПС	То же, что в № 24		То же, что в № 24
30		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов

35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в № 32		То же, что в № 32
38		То же, что в № 33		То же, что в № 33
39		То же, что в № 34		То же, что в № 34
40		То же, что в № 35		То же, что в № 35
41-52	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

*-Ф-фронтальная стойка, ЛС – левосторонняя стойка, ПС- правосторонняя стойка.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

На учебно-тренировочном этапе продолжается освоение элементов техники и тактики борьбы.

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

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

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

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

Таблица 20 - Техника вольной борьбы в стойке. Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра

Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
--	---	--

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) шагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Таблица 21 - Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват;	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;
Переворот скручиванием захватом рук сбоку	б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;	Выход вверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
---	--	---

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья		

сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

При изучении технических приемов вольной борьбы уделяется внимание тактике вольной борьбы:

- в процессе освоения технических действий изучается тактика подготовки благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций.

- в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках изучается возможность использования благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций.

-

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

- Специально-физическая подготовка.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления мышц шеи.
- Упражнения на мосту.
- Упражнения в самостраховке.
- Имитационные упражнения.
- Упражнения с манекеном.
- Упражнения с партнером.
- Техничко-тактическая подготовка.

- Приемы борьбы в партере.

- Повороты скручиванием: поворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

- поворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; поворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи;

- поворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; поворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; поворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка;

- поворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; поворот скручиванием обратным захватом туловища.

- Поворот забеганием: поворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; поворот забеганием ключом и

захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

- Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

- Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

- Броски накатом: бросок накатом 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.

- Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание 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: перевод нырком захватом туловища.

- Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

- Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

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

- Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

- Сваливание сбиванием(сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

- Сваливание скручиванием (скручивание): 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 подворотом 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.

- Участие в соревнованиях

- В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые

для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

- *Общая физическая подготовка.*

- Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.
- Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц 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.

- *Техническая подготовка.*

- *Приемы борьбы в партере.* Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей, и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях. Защита. Контрприемы.

- *Приемы борьбы в стойке.*

- Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.
- Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.
- Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
- Бросок вращением: Бросок вращением захватом ноги.
- Защита. Контрприем.
- Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

- Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

- Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

- Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

- Защита. Контрпиемы.

- *Примерные комбинации приемов.*

- Бросок наклоном захватом ног, бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок наклоном захватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом

- - Защита - упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад;

- Контрием - перевод рывком захватом туловища с подсечкой

- Комбинации:

- • Перевод захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить ноги атакующего - переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.

- • Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой

- - контрием: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища сзади.

- • Бросок наклоном захватом руки с подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.

- • Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри - защита: присесть, отставляя свободную ногу назад - бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- • Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри - защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед - в сторону.
- • Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра - защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват - сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- • Перевод рывком захватом одноименной руки - контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.
- • Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища - контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.
- • Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего - сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- • Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри- контрприем: перевод в сторону захваченной ноги - контрприем: перевод нырком захватом ноги.
- • Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.
- • Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.
- • Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- • Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро - бросок вращением захвата руки сверху.
- • Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри - защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- • Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед - сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.

- • Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- • Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри - защита: упереться рукой в бок, отклониться назад - бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом
- • Бросок вращением захватом руки сверху - защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 22 - Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вольной борьбы и её развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вольной борьбы. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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 борьбы	май	Понятие о технических элементах вольной борьбы. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вольной борьбы	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по вольной борьбе.
	Режим дня и питание учащихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в вольной борьбе	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

			Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вольной борьбы	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в вольной борьбе	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки в вольной борьбе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям по волейболу.
	Правила вольной борьбы	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	Олимпийское движение. Олимпизм как метафизика спорта.	сентябрь-ноябрь	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	декабрь-февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Принципы спортивной подготовки. Травматизм.	март-май	Принципы спортивной подготовки. Понятие травматизма. Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность. Синдром «перетренированности».
	Учет и самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	июнь-август	3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Этап высшего спортивного мастерства	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.	сентябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Восстановительные средства и мероприятия в спортивной подготовке	декабрь-февраль	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.

	Психологическая подготовка в спортивной подготовке	март-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Техника безопасности:	июнь-август	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбы.
	Тактическая подготовка.	сентябрь-август	Тактическая подготовка. Методика обучения. Метод использования слова

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по вольной борьбе вида спорта «спортивная борьба»

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

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

3. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба» учитываются в МБУ ДО СШ 1 при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5. Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации Программы

При реализации Программы МБУ ДО СШ 1 обеспечивает требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Требования к кадровому составу МБУ ДО СШ 1, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ 1, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н), профессиональным стандартом («Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 .№ 237н 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.

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

Кадровые условия реализации Программы соответствуют пункту 13 раздела 6 ПССП. Непрерывность профессионального образования обеспечивается в МБУ ДО СШ 1 путем профессиональной переподготовки и повышения квалификации не реже 1 раза в три года в соответствии с законом об образовании в РФ.

7. Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндияшвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с. 4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия
4. Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017. – 68 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. –384 с.илл.

Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Женская вольная борьба / под ред. Б.А. Подливаева, Ю.А. Шамурадова. М.: Спорт, 2019, 520 с.
12. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
13. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
14. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

15. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.

16. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.

17. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

18. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК.- Краснодар, 1988. – 142 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>

5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>

6. Важные факты и основные моменты:

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

7. Вопросы о допинге:

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf> <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		наименование групп									
		НП1	НП2	НП3	НП4	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	10	8	8	8	8	4	2
1.	Общая физическая подготовка	144	176	176	176	234	234	234	226	270	224
2.	Специальная физическая подготовка	38	52	52	52	84	84	84	118	229	323
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	11	11	11	19	62	75
4.	Техническая подготовка	12	22	22	22	52	52	52	94	124	174
5.	Тактическая подготовка	8	15	15	15	51	51	51	62	160	240
6.	Теоретическая подготовка	12	15	15	15	26	26	26	27	40	50
7.	Психологическая подготовка	12	12	12	12	20	20	20	24	60	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
9.	Инструкторская практика	-				5	5	5	6	15	12
10.	Судейская практика	-				5	5	5	6	16	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	9	9	9	15	15	15	19	31	35
12.	Восстановительные мероприятия	3	9	9	9	15	15	15	19	31	40
	Общее количество часов в год	234	312	312	312	520	520	520	624	1040	1248
в том числе самостоятельная работа		46	62	72	62	62	114	124	124	208	250

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.	Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка	1	1	1	2		1	1	1	1		1	2	12
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1		8
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1				1						1		3
12.	Восстановительные мероприятия		1				1				1			3
Итого (ч)		20	20	19	20	17	20	19	20	19	19	21	20	234

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки свыше года обучения (НП2-НП 4)

№ п/ п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	15	15	14	14	14	15	14	15	15	15	15	15	176
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях													0
4.	Техническая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	22
5.	Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
6.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка	1		1		2	1	1	1		2	1	2	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
9.	Инструкторская практика													0
10.	Судейская практика													0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1			1	1		1	1	1	9
12.	Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1			1	2	9
Итого (ч)*		26	28	25	24	24	26	25	27	26	26	27	28	312

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (УТ1-УТ3)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	19	20	19	19	19	20	19	19	20	20	234
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	10	9	2	7	7	7	4	7	10	10	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	11
4.	Техническая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	52
5.	Тактическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	51
6.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
9.	Инструкторская практика				1			1	1	1			1	5
10.	Судейская практика		1			1			1			1	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1		15
Итого (ч)*		46	46	43	45	36	41	43	46	40	40	47	47	520

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения (УТ4)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	18	19	19	19	18	19	19	19	226
2.	Специальная физическая подготовка	11	10	11	10	3	9	10	14	5	8	15	12	118
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	19
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	94
5.	Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	62
6.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									4				4
9.	Инструкторская практика		1	1	1		1	1			1			6
10.	Судейская практика				1	1	1	1		1			1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	19
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	19
	Итого (ч)*	55	54	52	53	44	50	52	54	48	50	56	56	624

Примерный годовой план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
Общая физическая подготовка	23	23	22	23	22	21	23	23	23	21	23	23	270
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	13	16	19	19	20	20	21	21	229
Участие в спортивных соревнованиях	4	5	5	6	5	6	5	5	6	5	6	4	62
Техническая подготовка	10	11	10	10	10	9	10	11	11	10	11	11	124
Тактическая подготовка	13	15	14	14	13	12	13	13	15	13	14	11	160
Теоретическая подготовка	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	5	40
Психологическая подготовка	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	60
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
Инструкторская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
Судейская практика				2	2	2	2	2	2	2		2	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	31
Восстановительные мероприятия	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	31
Итого (ч) *	87	90	83	90	80	80	86	88	92	86	90	88	1040