

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Крепыш» им. Тамазова К.Х.»
муниципального образования Новокубанский район
МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х.**

«ПРИНЯТО»

на тренерском совете МАУ ДО
«Спортивная школа «Крепыш»
им. Тамазова К.Х.»

Протокол № 5
от « 28 » ноября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
«Крепыш» им. Тамазова К.Х.»
муниципального образования
Новокубанский район



И.В. Шарабарова

_____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091

и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221

Срок реализации программы на этапах:	
начальной подготовки	4 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года

Ф.И.О. разработчиков Программы:
В.И. Шкареда
С.Г. Ткачев

Срок действия программы	4 года
-------------------------	--------

Содержание.

1.	Общие положения.	3-4
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	5-7
2.1.	Сроки реализации	5-6
2.2.	Объем программы	6-7
2.3.	Виды обучения	8-15
2.3.1.	Учебно- тренировочные занятия	8-11
2.3.2.	Учебно –тренировочные мероприятия	11-13
2.3.3.	Спортивные соревнования	13-15
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15-19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19-22
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-26
2.8.	Планы медицинских и медико-биологических мероприятий	26-30
3.	Система контроля.	30-37
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	30
3.2.	Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	30-35
3.4.	Тестовая часть	36-37
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	38-105
4.1.	Программный материал	38-89
4.2.	Учебно-тематический план	89-103
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	104
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	105-109
6.1.	Материально-технические условия	105-109
6.2.	Кадровые условия	109
7.	Информационно-методические условия	110-111

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Крепыш им. Тамазова К.Х.» (далее по тексту сокращенное наименование МАУ ДО «СШ «Крепыш им. Тамазова К.Х. в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», на основании утвержденного приказа Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года № 1091 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее - ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и утвержденного приказа Министерства спорта России от 14 декабря 2022 года № 1221 в рамках:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),
- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон Об образовании»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);
- Нормативно правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной деятельности;
- Санитарными нормами и правилами;

1.2. Целью Программы.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории борцов, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных борцов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера -преподавателя, инструктора.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Сроки реализации спортивной подготовки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься «спортивная борьба». Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

Ответственность за создание условий учебной - тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно - тренировочных занятий утверждается администрацией, по представлению тренерами–преподавателями расписания, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарногигиенических норм.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- объединяет (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.
- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия, одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:
- не превышает разницу в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую 1,5-кратного количества обучающихся (в соответствии с п.п. 4.3. п.4 приказа Министерства спорта

РФ «особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 3 августа 2022года №634), разработанную на основании федерального стандарта спортивной подготовки.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту и количеству лиц, на этапах спортивной подготовки в группах по «спортивная борьба» представлены в Таблице № 1.

Сроки реализации программы по «спортивная борьба»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8	16

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики. Подбор упражнений, их

количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. От этапа к этапу увеличивается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общей физической подготовки снижается. Предельные тренировочные нагрузки представлены ниже в таблице № 2

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 20
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 624	624- 1040

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные и смешанные)..

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» осуществляется на русском языке. Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января. Организация осуществляет спортивную подготовку, ведет в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х. учитываются законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательном учреждении. Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) по «спортивная борьба» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

заклучительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

В процессе освоения техники и тактики приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения (Таблица № 3).

Таблица № 3

Упражнения используемые, как средство подготовки борцов

Общеразвивающие		Специальные		Основные	
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Тренировочные с партнером	Соревновательные схватки
строевые	гимнастические	без партнера	без снарядов	в строю по элементам	тренировочные
со снарядами	спортивные игры	с партнером	со снарядами	в строю в целом	тренировочные
на снарядах	плавание	на обучающих машинах	на тренажерах	вне строя попеременно	тренировочные
	легкоатлетические			вне строя с условным сопротивлением	вольные
	гребля		на тренажерах	вне строя с ролевыми заданиями	
	туризм и др.				

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата занимающегося, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяю по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные). Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами (таблицы № 4-6).

Таблица № 4

Методы использования различных упражнений в процессе тренировки борцов

Методы освоения приемов (действий)		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
Методы освоения приемов (действий)		
технике	тактике	разносторонней координированности
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	со встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	соревновательный
соревновательный (на демонстрацию)	соревновательный (на демонстрацию)	

Таблица № 5

Методы использования различных физических упражнений в процессе подготовки борцов

Методы повышения физических качеств			
силы	быстроты	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т.д.			

Таблица № 6

Методы использования различных упражнений в процессе технико-тактического совершенствования борцов

Методы совершенствования приемов (действий)		
техники	тактики	специальной ловкости

целостное изучение	идеомоторный	целостное изучение
идеомоторный	игровой	повторный
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме (круговой)	идеомоторный
с условным динамическим сопротивлением		круговой
с дозированным сопротивлением		игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов		соревновательный
соревновательный (схватки по заданию для обоих борцов)	соревновательный – с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	
соревновательный (схватки по заданию для противника)	соревновательный – с ролевыми заданиями для противника (круговой)	
соревновательный (вольные схватки)	соревновательный (вольные схватки)	
соревновательный (смена противников) (круговой)	соревновательный (смена противников) (круговой)	

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно - тренировочные мероприятия разработаны в соответствии с федеральным стандартом, отражены в Таблице №7

Таблица 7

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно- тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего.

уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. **Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену

необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Предъявляются определенные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации,и правилам вида спорта "спортивная борьба";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающихся, на спортивные соревнования, в соответствии: с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениям (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Планируемый минимальный объем соревновательной деятельности отражен в таблице №8

Таблица № 8

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований, показанные спортсменами, включенными в группы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя - журналах учета групповых занятий.

Особенности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных соревнований,
- тренировочных и иных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям.

2.4. Годовой учебно -тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба».

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период спортивных соревнований, праздничных дней и отпуска тренера -преподавателя. В случае болезни тренера-преподавателя, учебные занятия распределяются на другие дни, согласно поданного рапорта или замещается тренером -преподавателем.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 9.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительного образования по спортивной подготовки, разработан на основе федеральных стандартов, отражает минимальную и максимальную:

- недельную нагрузку учебно-тренировочных занятий;
- наполняемость групп;
- продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах;

- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.

При составлении расписания учебных тренировок продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитанного в астрономических часах, состоит из:
- продолжительности самого занятия, не менее 60 минут;
 - продолжительности перерывов между занятиями составлять не менее 10 минут.
- Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в годовом учебно – тренировочном плане Таблица № 9.

Таблица 9

Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года			До трёх лет		Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5 - 6	6 - 8			10 - 12		12 - 20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2			3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20				8-16			
1	Общая физическая подготовка	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
		151-163	58-63	182-225	50-62	257-308	45-54	262-305	36-42
2	Специальная физическая подготовка	3-52	1-20	58-72	16-20	92-131	16-23	131-182	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-5	1-2	4-7	1-2	11-22	2-4	21-36	3-5
4	Техническая подготовка	13-15	5-6	22-29	6-8	57-80	10-14	109-138	15-19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-36	10-14	48-69	13-19	97-148	17-26	123-189	17-26
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		11-17	2-3	15-21	2-3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	10-15	4-6	15-21	4-6	80-28	4-5	44-58	6-8
Общее количество часов в год(52 недели)		260	100	364	100	572	100	728	100

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной борьбы, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Календарный план воспитательной работы рассчитывается исходя из спортивной нагрузки согласно учебно -тренировочного плана. В плане отражено направление работы, проводимые мероприятия, сроки проведения. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- Профориентационная деятельность построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по «спортивная борьба» включает в себя практическое, теоретическое изучение и применение правил по видам спорта, приобретение навыков судейства, формирование выдержки и уважительного отношения к судейству, формирование навыков инструкторской практики.

- Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни, режима питания и отдыха под которым понимается правильный режим дня с учетом спортивного режима, восстановительные мероприятия, медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия

- Практическая подготовка, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов (Таблица №10)

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Январь-август
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	Январь-декабрь
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, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Май-сентябрь

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта. На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества не естественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как

нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. Антидопинговые мероприятия в СШОР направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

Оформление сертификата РУСАДА является обязательным для участия в спортивных мероприятиях.

Таблица 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 (на портале онлайн-образования РУСАДА)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации)
	Теория для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за

проведением соревнований, привлечения занимающихся учебно-тренировочного этапа свыше трёх лет и выше к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

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

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

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше трёх лет подготовки должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися;
- привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера-преподавателя) с борцами младших возрастных групп;
- знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.
- изучение правил вида спорта «спортивная борьба»

Таблица № 12

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах в соответствии с годовым планом учебно-тренировочных занятий

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	

В учебно-тренировочной работе необходимо последовательно спортсмены осваивают следующие навыки:

1. Владеть терминологией борьбы и применять ее в занятиях.
2. Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Умение определять и исправлять ошибки в выполнении техники приема у товарища в группе.
4. Проводить учебно-тренировочное занятие в различных группах под наблюдением тренера -преподавателя.
5. Умение организовать и проводить индивидуальную работу с юными борцами по совершенствованию техники.
6. Умение руководить командой на соревнованиях.
7. Оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.
8. Умение самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей борца, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

В план медицинских мероприятий включен систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся проходят медицинские осмотры и предоставляют медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск, к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке проходят:

1. Проходить углубленное медицинское обследование в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением, спортсменами, медицинского осмотра. Организация осуществляет медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника;
дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
внушение;

психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

А) гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы работы и отдыха, питания;

витаминация;

тренировки в благоприятное время суток;

Б) физиотерапевтические средства: душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин;

прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

ванны:

хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю, адаптационных сил организма, ухудшению иммунобиологической реактивности

спортсменов и повышению их заболеваемости.

План мероприятий восстановительных средств Таблица №13

Таблица 13

**План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней
спортивной подготовки**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики «спортивная борьбы», физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Для групп ТЭ</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само - и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд);

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

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося. Контрольные нормативы по общефизической, специальной физической подготовке являются основным критерием для зачисления, перевода учащихся на этапы и года обучения на программы спортивной подготовки. Приемные нормативы для зачисления и перевода на следующие этапы и (или) года обучения являются основным критерием подведения итогов промежуточной аттестации обучающихся предыдущего года обучения. (Например: приемные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения являются итоговыми для групп начальной подготовки 1 года обучения.) МАУ ДО СШ «Крепыш» им.Тамазова К.Х. осуществляет прием учащихся (открывает группу) на соответствующий этап и год обучения по программам спортивной подготовки, при условии сдачи приемных нормативов, наличии соответствующих разрядов данному этапу и количество человек должно быть не менее минимального количества указанного в федеральном стандарте по отдельным видам спорта. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа)

результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В таблице контрольных нормативов указаны минимальные показатели выполнения контрольных упражнений. Система оценки выполнения нормативов следующая:

0 баллов – не выполнение

1 балл – выполнение

2 балла – выполнение с превышением минимального показателя.

Минимальное количество баллов для зачисления (перевода) равняется количеству контрольных упражнений. Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблице № 14.

Контрольные и контрольно переводные нормативы

Таблица 14

Вид физической подготовки	Нормативы	Для зачисления		Начальная подготовка						Тренировочный этап									
				НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Нормативы общей физической подготовки	Бег 30 м (не более (сек)	7,0	7,2	6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег на 60 м не более с	-	-	-	-	-	-	-	-	8,05	8,29	8,0	8,2	7,9	8,1	7,85	8,0	7,8	7,9
	Бег на 1500 м не более мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	8,05	8,29	8,03	8,27	8,02	8,25	8,01	8,23	8,00	8,20
	Челночный бег 3 x 10 м (не более(с)	-	-	-	-	-	-	-	-	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8	8,3	8,7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее (раз)	6	3	7	4	10	6	11	7	20	15	21	16	22	17	23	18	24	19
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)(не менее(раз)	+1	+1	+1	+3	+3	+5	+3	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+7	+8

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами) (не менее(см))	-	-	110	105	120	106	121	107	160	145	165	150	170	155	175	160	180	165
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м)(не менее(раз)	-	-	2	1	3	2	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее количество раз	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	8	-	9	-	9	-	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см не менее количество раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	12	-	12	-	13	-	14
Нормативы специальной физической подготовки	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения не менее(с)	8	6	10	8	12	10	13	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке не менее (количество раз)	-	-	2		3		4		6	4	7	5	8	5	8	5	9	6
	Прыжок в высоту с места не менее см	-	-	-	-	-	-	-	-	40		41		42		43		44	
	Тройной прыжок с места не менее м	-	-	-	-	-	-	-	-	5		6		7		8		9	

3.4. Тестовая часть

Какое техническое действие запрещено в «греко-римской борьбе»?

- ☐ Подножка
- ☐ Бросок бедром
- ☐ Бросок прогибом

В каком году греко-римская борьба вошла в программу Олимпийских игр?

- ☐ 1896
- ☐ 2008
- ☐ 1904

Что не входит в экипировку борца?

- ☐ Коньки
- ☐ Борцовки
- ☐ Носки

Сколько периодов в греко-Римской борьбе ?

- ☒ 2
- ☐ 1
- ☐ 4

Кто из перечисленных борцов ,является трехкратным олимпийским чемпионом из России

- ☐ Александр Карелин
- ☐ Роман Власов
- ☐ Николай Полтев

До второй половины 1940г г/р борьба была известна в России как ?

- ☐ Французская борьба
- ☐ Спортивная борьба
- ☐ Классическая борьба

Сколько в г/о борьбе основных возвратных категорий ?

- ☐ 4
- ☐ 6
- ☐ 3

Кто является главным тренером по г/р борьбе в 2020 в России?

- ☐ Когуашвили Гоги
- ☐ Власов Роман
- ☐ Виктор Ведерников

Сколько минут составляет время схватки по г/р борьбе у взрослых ?

- ☐ 6
- ☐ 9
- ☐ 7

Угол какого цвета должен занять спортсмен ,которого объявили первым ?

- ☐ Красный
- ☐ Желтый
- ☐ Синий

Так же тестовая часть может проводиться на платформе онлайн по ссылке:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/292658-test-na-temu-greko-rimskaya-borba>

4. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба

4.1. Программа раскрывает комплекс параметров спортивной подготовки на весь многолетний период от начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и дает единое направление в многолетнем тренировочном процессе.

Программный материал изложен по годам и этапам подготовки, обеспечивая преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, что позволяет выработать единый подход к оценке тренировочного процесса в «спортивной борьбе».

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются юноши и девушки, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:
привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (до трёх лет) и этапа углубленной спортивной специализации (свыше трёх лет).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) формируется из лиц, проходящих спортивную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, прививание специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели: на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

освоение теоретического раздела Программы; на этапе спортивного совершенствования:

уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивно-технических показателей;

результаты выступлений во всероссийских соревнованиях; на этапе высшего спортивного мастерства:

стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называются микроциклами. Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода-года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы. На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение одного-двух лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категория накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки спортсмена.

Макроциклы продолжительностью несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как Первенство России, Европы, Мира.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы. Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных. Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность, с тем, чтобы на её основе продолжать специальную подготовку в борьбе. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Показателями выполнения задач общего этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают, в связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств. Задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Соревновательный период тренировки – это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов. По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

Этап предварительной подготовки. Основные задачи:
сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях;
совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях;
совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки, физическая подготовка имеет более специальную направленность. В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов, распределение средств тренировки может быть различным. Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применить и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям, нагрузка возрастает до большой.

Этап непосредственной подготовки. Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях. Решению этой задачи способствует дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи, закрепление индивидуальной техники и тактики, морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение). Еще одной задачей этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, то есть воспитание скоростной выносливости. Тренировочные сборы. Цель проведения – завершить подготовку борцов к соревнованиям. Решаются задачи заключительной части этапа

непосредственной подготовки к соревнованиям. Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, учебно-методическую документацию сбора составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (см. таблицу).

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной	Тренировочной (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
реализации индивидуальных возможностей			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение контрольных задач.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки (программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта «спортивная борьба»)

С учетом специфики вида спорта «спортивная борьба» определяются следующие особенности тренировочной работы.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется приказом о комплектовании групп и приказами о зачислении, переводе и отчислении спортсменов.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Учреждения, и дополнительно 6 недель

работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Схема организации комплексного многолетнего обучения по виду спорта «спортивная борьба»

Год обучения	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психическая подготовка
1	Базовая фундаментальная технич. подготовка	ОРП*+ОФП	МЭтП*
2	Базовая расширенная технич. подготовка	ОРП+ОФП	МЭтП
3	Базовая технико-тактическая подготовка-1	ОРП+ОФП*	МЭтП+ВП
4	Базовая технико-тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ВП
5	Базовая тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
6	Индивидуально-групповая техническая	ОФП	МЭтП+ЭП
7	Инд.-групповая технико- тактическая	ОФП	МЭтП+ЭП
8	Инд.-групповая тактикотехническая	ОФП	МЭтП+ЭП
9	Инд.-групповая тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
Далее		(СФП)	

ОРП - общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;

ОФП - общая физическая подготовка борца;

МЭтП - морально-этическая подготовка;

ВП - волевая подготовка;

ЭП - эмоциональная (соревновательная) подготовка борца.

Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Процесс многолетних занятий спортивной борьбой обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых

техничко-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них

связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса

(тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

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

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

Цикличность тренировочного процесса.

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

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

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

тренировочные;

контрольные;

соревновательные.

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

По количественному составу все занятия можно подразделить на

индивидуальные,

групповые;

индивидуально-групповые.

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

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

последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональной; 2) как определить рациональное соотношение между величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа в практике спорта наиболее применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий: 1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа

однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий; 2) с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки; 3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-12 лет)

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

укрепление здоровья;

формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление опорно-двигательного аппарата;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

этап предусматривает:

воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;

начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;

развитие общей физической подготовки;

с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень

«Базовая фундаментальная техническая подготовка» 7-10 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;

выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;

изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;

освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень

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

Задачи базовой расширенной подготовки:

завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;

изучить основные защиты против бросков и положений противника на исходной и стартовой позиции;

изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия; упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью изучения их уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень

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

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

освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;

изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;

изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;

продолжить освоение уходов с моста.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (12-17 лет)

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

повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;

приобретение и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации;

выполнение спортивных разрядов;

получение звания «юный судья»;

выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;

укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень

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

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

изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

изучить борьбу в переходных положениях;
продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста;
продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень

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

Шестой уровень

«Базово тактическая подготовка» (15-16 лет)

Основными задачами этих уровней (5-6) являются:

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

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

совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);

продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;

совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Седьмой уровень

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

Основными задачами этого этапа являются:

отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

определение оптимального минимума технико-тактических приемов;

Ведение разведки сил и средств противника;

Адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником.

(Имеется в виду, что на данном этапе программного прохождения материала в плане подготовки к схваткам с конкретными противниками должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности).

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

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе вида спорта спортивная борьба - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике спортивной борьбы; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многолетней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной борьбе.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех годов обучения)

СТРОВОЕ И ПОРЯДКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общие знания о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

ХОДЬБА

Обычная, спиной вперед, боком. На носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу). В полуприсяде, приседе. Спортивная. С выпадами. На коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами. Перекатами с пятки на носок. Приставным шагом в одну и другую сторону.

БЕГ

На короткие дистанции из различных стартовых положений. По пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку по воде. Змейкой. Вперед, спиной, боком. С высоким поднятием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках. Равномерном и переменном (с ускорением) темпе. Мелким и широким шагом. С изменением направления.

ПРЫЖКИ

В длину и высоту, с места и с разбега. На одной и двух ногах. Со сменой положения ног. С одной ноги на другую. С двух ног на одну. С одной ноги на две. Вперед, назад, боком, с поворотами. С вращением. Выпрыгивание на возвышения разной высоты. Опорные через козла, коня и др.

МЕТАНИЯ

Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед, из-за головы, из положения руки внизу, от груди. Назад. Толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

На скамейке вперед, назад. На четвереньках. На коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом. Стоя на мосту. Через несколько предметов «Змейкой» между предметами и др.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ознакомление с элементами техники, тактики, и правилами соревнований (баскетбол,

гандбол, регби, футбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Вставание на мост лежа на спине; кувыром вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, и манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уход с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

УПРАЖНЕНИЯ В САМОСТРАХОВКЕ

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов; имитация различных действий и приемов с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом

его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, с захваты, перемещения.

УПРАЖНЕНИЯ С МАНЕКЕНОМ

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

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине впереди на руках, обхватив под руки спереди(сзади); внезапная остановка после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

ЭЛЕМЕНТЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, часть тела соперника, используя какой либо захват, упор, рывок и т.п.)

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

- А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;
- Б. сбивание захватом туловища;
- сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- А. отвести дальнюю руку в сторону;
- Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- А. переворот за себя захватом одноименного плеча;

Б.переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

отвести дальнюю руку в сторону;

Б.освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;

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

Контрпиемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

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

Б.выставить ногу в сторону переворота;

прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиемы:

А.выход наверх выседом;

Б.бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

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

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

Контрпиемы:

бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б.выход наверх выседом;

переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

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

Защита:

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

Одной рукой спереди

Защита:

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

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А.бросок подворотой захватом руки через плечо;

Б.переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Перевод рывком

Перевод рывком за руку:

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом захватом руки через плечо;

бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

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

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу

Б.перевод рывком захватом туловища;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г.бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д.скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:

Защита:

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

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
Б.бросок захватом руки под плечо;
бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
Г.бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А.приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
Б.приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;
Б.перевод захватом туловища с рукой сзади;
бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

А.приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
Б.приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

сбивание захватом руки и шеи;
Б.бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
Б.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

Перевод рывком за другую руку:

перевод рывком за другую руку;
Б.бросок через спину захватом руки через плечо;
сбивание захватом туловища
Г.сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

перевод рывком за руку;
Б.сбивание захватом руки двумя руками;
бросок поворотом захватом руки двумя руками

сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

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

Передвижение с партнером:

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

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

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

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

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

Выполнение изучаемых приемов:

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

переворот через себя захватом руки двумя руками;

Б. выход наверх выседом

переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

Проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
Ведения схватки на краю ковра (с заданием вывести соперника за красную линию);
Проводить конкретные приемы с опережением соперника;
Переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
К искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
К эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
К рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в разных направлениях;
Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
Атаковать на первых минутах схватки;
Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15с) на фоне утомления;
Проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
Добиваться преимущества при необъективном судействе; добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

учебные схватки:

Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
Схватка на одной ноге;
Уходы от удержания на «мосту» на время;
Схватка со сменой партнеров;
Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.
Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;
Б. сбивание захватом туловища;
сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;
Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- А.переворот за себя захватом одноименного плеча;
- Б.переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

- отвести дальнюю руку в сторону;
- Б.освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;
- выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом)

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- Б.выставить ногу в сторону переворота;
- прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- А.выход наверх выседом;
- Б.бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

- А. лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- Б.упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- Б.выход наверх выседом;
- переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

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

Одной рукой спереди

Защита:

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

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи**Защита:**

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки**Защита:**

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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А.бросок подворотой захватом руки через плечо;

Б.переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**Перевод рывком*****Перевод рывком за руку:*****Защита:**

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом захватом руки через плечо;

бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:**Защита:**

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

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу

Б.перевод рывком захватом туловища;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г.бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д.скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:**Защита:**

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

Контрприемы:

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

Б.бросок захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
Г.бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А.приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

Б.перевод захватом туловища с рукой сзади;

бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

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

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

Контрприемы:

сбивание захватом руки и шеи;

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

перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

Б.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

Перевод рывком за другую руку:

перевод рывком за другую руку;

Б.бросок через спину захватом руки через плечо;

сбивание захватом туловища

Г.сбивание захватом руки двумя руками.

2. *Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

перевод рывком за руку;

Б.сбивание захватом руки двумя руками;

бросок поворотом захватом руки двумя руками

Г.сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

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

Передвижение с партнером:

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

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

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

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

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

Выполнение изучаемых приемов:

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

переворот через себя захватом руки двумя руками;

Б. выход наверх выседом

переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

Проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
Ведения схватки на краю ковра(с заданием вывести соперника за красную линию);
Проводить конкретные приемы с опережением соперника;
Переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
К искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
К эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
К рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в разных направлениях;
Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
Атаковать на первых минутах схватки;
Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15 с) на фоне утомления;
Проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
Добиваться преимущества при необъективном судействе; добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

Б. учебные схватки:

Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
Схватка на одной ноге;
Уходы от удержания на «мосту» на время;
Схватка со сменой партнеров;
Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.
Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1 - 2 год обучения)

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

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

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

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы,

количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

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

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

Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорносвязочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

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

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

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

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

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

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Физическая подготовка

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

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

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

построение, сообщение задач урока - 1 мин;

ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;

медленный бег и его разновидности - 3 мин;

упражнения на растягивание - 1 мин;

игры в касания - 8 мин;

эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

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

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

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

В таблице № 1 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых для подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице

В тех случаях, когда тренировка ломкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Таблица № А Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
<i>Акробатические упражнения</i>	<i>2 мин; 4 серии по 8-12 раз</i>	
<i>Кувырки вперед и назад из разных исходных</i>	<i>2 мин; 4 серии по 5-8 раз</i>	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
<i>Игры в касания</i>	<i>4 мин; 4 задания по 5-7 раз</i>	В форме соревнований. Кол-во
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
<i>Упражнения в парах</i>	<i>3 мин</i>	Поочередное выполнение

IV станция	8 мин	
Упражнения с мячом	2 мин; 4х8-12	С баскетбольными мячами
V заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся
I . Игра «регби на коленях»	2х4 мин	

Развитие быстроты

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

упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости

движения тренировку нужно прекращать;

время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные

по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в таблица № 2.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций,

как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Таблица № Б Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1 . Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2, Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена

6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха
---------------------------------------	---	--

Таблица № В Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Подготовительная станция Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения Упражнения на растягивание	5 мин 5 мин 3-5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера
<i>I станция</i> Упражнения с мячом По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	мин 8-1 2 раз мин 6-14 раз 3 мин 10-20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
Варианты упражнений 1.1.) По сигналу ловля падающего мяча И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча Игра вратаря - ловля мяча от партнера 2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин 10-20 раз 2 мин 10-20 раз 4 мин 10-20 раз 2 мин 4х5-8 с 2 мин 10-20 раз	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
3) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом

<i>II станция</i> Акробатические упражнения 1 . Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 12 раз 4 мин 12-16 раз 2 мин 12 раз	В форме соревнований
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги,	2 мин 4х5-10 раз	В форме соревнований на большее число повторений
<i>достать руками носки</i> <i>Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</i> <i>Передвижение на четвереньках</i>	4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х10-20 м	
2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. Кувырки вперед и назад Забегания на мосту в обе стороны	4х10-20 раз 4х10-20 раз 4х10-20 раз 4х5-10 с	В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет
<i>III станция</i> <i>Игры в касания</i> <i>Игры в дебюты</i>	4 мин 4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с Установка на максимальную скорость движений
<i>IV станция</i> <i>Специально-подготовительные упражнения</i> <i>Бой с тенью</i> <i>Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места</i> <i>Уклоны, нырки от ударов, имитируемых</i>	2 мин 10х4-6 раз 2 мин 4х10 с 4 мин (10-15раз) x 4-5 серий	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i> 1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом	2 мин (10-12)х4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20

2) Приседания с отягощением на плечах (гирия, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8 раз)х (5-10 с)	В форме соревнований на большее количество повторений
3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8 раз)х (5-10 с)	В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения
Передвижения в упоре лежа Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч шире плеч)	мин 4х10-20 мин 10-20 раз 3 мин (4+4+4)х 5-10 с 2 мин 4х5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большое количество повторений
Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с	4 мин 10-20 раз 2 мин 4х5-10 с	
V заключительная станция Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4-8 раз 4х2 мин	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1 -2 мин, темп максимальный

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в табл. 16.

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

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

Таблица Г. Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в бытовых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический (с нарушением)

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

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

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в таблица № 5.

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

Для развития мышц ног

Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

Прыжки через препятствия боком.

Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.

Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

Приседания в широком выпаде.

Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

Подтягивание на перекладине до касания затылком.

Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

Лазанье по канату без помощи ног.

Лазанье по канату с удержанием угла прямыми ногами.

Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.

Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение.

Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.

Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

То же сидя на скамейке.

Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица № Д. Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
		Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
<i>Подготовительная станция</i>		
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища		
Ходьба в глубоком приседе	4 мин	
чередовании с прыжками	2 мин	
Передвижение в упоре сзади	2 мин	4х10-20
вперед, назад, в сторонам		
Упражнения на растягивание	2 мин	

<i>I станция</i> Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3х15-20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<i>II станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3х(6-8 раз +10 с)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
<i>III станция</i> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3х8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<i>IV станция</i> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3х1 0-1 2 раз	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<i>V станция</i> Отжимание в упоре лежа	8 мин 3х20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
<i>VI станция</i> Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3х1 0-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<i>Заключительная станция</i> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Для комплексного развития силы

Игры в блокирующие захваты и упоры.

Игры в толкания.

Игры в перетягивания.

Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

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

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные,

контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

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

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

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

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны йог;

атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих к захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

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

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

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

его запястья;

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

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

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

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

при захвате шеи с плечом сверху:

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

Прием: захватом плеча и другой руки снизу.

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

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

Прием: за себя ключом с захватом подбородка.

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

Прием: обратным ключом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. *Контрприемы:* а) выход навстречу выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом

Прием: захватом шеи и туловища снизу.

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

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

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

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

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

Прием: обратным захватом туловища.

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

Перевороты накатом

Прием: захватом туловища с рукой.

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

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

Прием: захватом туловища.

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

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

Прием: бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

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

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

Переворот забеганием

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

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

Переворот прогибом

Прием: переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

Бросок прогибом

Прием: бросок прогибом обратным захватом туловища.

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

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

Комбинации

Прием: переворот обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье - переворот рычагом. *Прием:* переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. *Защита:* выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Прием: накат за туловище.

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

Переводы

Прием: Перевод нырком за туловище с рукой.

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

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

Прием: перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

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

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Прием: перевод нырком за туловище.

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. **Контрприемы:** а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски

Прием: Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита: приседая, отклониться назад.

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

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

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

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

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

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Прием: броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

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

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

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

Прием: бросок прогибом захватом рук сверху.

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

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

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

Прием: броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему. *Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. *Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

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

Сбивания

Прием: сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

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

Прием: сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Комбинации

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

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

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

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

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

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

Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад

бросок прогибом захватом туловища с рукой.

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

Дожи́мы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Прием: дожим за плечо и шею спереди.

Защита: уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. *Контрприем:* переворот захватом плеча и шеи.

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

Защита: уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.
Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

Прием: дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

Защита: уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. *Контрприемы:* а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Прием: дожим захватом рук с головой спереди.

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

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Прием: дожим за одноименную руку и туловище спереди.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

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

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

Тактика

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Тренировочные задания для проведения разминки

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

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);

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

упражнения в самостраховке;

передвижения в стойке на руках;

упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);

упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

осуществление атакующих захватов;

имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах

отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2-го годов обучения до

20-15 мин - в группах 3-5-го годов обучения).

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-4 год обучения)

примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<i>II станция</i> Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>III станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<i>IV станция</i> Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
<i>V станция</i> «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2х10 м	
<i>VI станция</i> Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<i>VII станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	

<i>VIII станция</i> Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены,	15-20 раз в максимальном темпе	
<i>Комплекс № 2</i>	Общее время работы 60 мин	
<i>I станция Борьба на руках</i>	3х2 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте -
<i>II станция Передвижение на</i>	4-6х8-1 Ом	
<i>III станция</i> <i>Наклоны с партнером в захвате туловища сзади</i>	4х10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных
<i>IV станция</i> <i>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых</i>	4х(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
<i>V станция Выталкивание из круга диаметром 2-3 м</i>	3х2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
<i>VI станция</i> <i>Приседание с партнером</i> а) на плечах б) на руках спереди	2х10-12 2х10-12	
<i>VII станция</i> <i>Борьба за выигранное положение в скрестном захвате</i>	3х2 мин, 2 перерыва по 30 с	
<i>VIII станция</i> <i>Отжимание в упоре лежа:</i> а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
<i>IX станция</i> <i>Подъем партнера из партера захватом туловища сзади</i>	4х8-10	
<i>X станция</i> <i>Лазанье по канату 4 м без помощи ног</i>	2-4	
<i>Комплекс №3</i>	Общее время работы 30 мин	-Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга

<i>I станция</i> <i>Забегание на мосту в обе стороны</i> <i>Перевороты на мосту</i>	10 -вправо, 10 -влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
<i>II станция</i> <i>Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны</i> <i>И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую</i>	15-20 по 10-1 5 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
<i>III станция</i> <i>В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера</i>	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
<i>IV станция</i> <i>Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы,</i>	2x10-15	Сопротивление максимальное
<i>V станция</i> <i>И.п. -лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в</i>	2x15-20	В максимальном темпе
<i>VI станция</i> <i>И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону</i>	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<i>VII станция</i> <i>Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера</i>	3x20 с, перерыв 15с	Борьба в полную силу в форме соревнования

<i>VIII станция</i> <i>Наматывание и разматывание</i> <i>на блок троса с гирей</i>	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<i>IX станция</i> <i>Борьба за палку одной и двумя</i> <i>руками</i>	1 мин.	В форме соревнований
<i>X станция</i> <i>Стоя спиной друг к другу, взять</i> <i>друг друга вытянутыми вверх</i> <i>руками:</i> <i>Наклоняясь вперед</i> <i>Вращения в стороны</i>	15-20 по 10-1 5 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<i>XI станция</i> <i>Передвижение по</i> <i>горизонтальной лестнице</i>	2х8-10 м	
<i>XII станция</i> <i>Отжимание в упоре лежа, руки</i> <i>шире плеч</i>	15-20	В максимальном темпе
<i>XIII станция</i> <i>Вставание из стойки на мост,</i> <i>переворот на мосту,</i> <i>возвращение в и.п.</i>	15-20	В максимальном темпе
<i>XIV станция</i> <i>Лазанье по канату 4 м без</i> <i>помощи ног</i>	2	
<i>XV станция</i> <i>Перенос партнера на плечах по</i> <i>гимнастической скамейке</i>	2х8-10 м	В форме соревнований

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

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

Физическая подготовка

В тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-17 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте,

которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступать соперника тесненном по ковру в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Прием: переворот скручиванием спереди захватом одной рукой за плечо, другой - под плечо.

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - сбоку.

Защита: захватить запястья и, лежа на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в

ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Прием: переворот скручиванием спереди захватом одной рукой за плечо, другой - под плечо.

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - сбоку.

Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом туловища спереди.

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Перевороты накатом

Прием: переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху.

Защита: прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. *Защиты:* а)

поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Прием: бросок накатом захватом туловища.

Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в коврик, отходить от противника.

Контрпиемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации

Переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в коврик - накат захватом предплечья и туловища сверху.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Броски подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

Защита: приседая, отклонить туловище назад. *Контрпиемы:* бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

Прием: бросок подворотом захватом руки сверху.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрпиемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища. *Прием:* бросок подворотом захватом руки на плечо.

Защиты: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего.

Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Прием: бросок подворотом захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону).

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрпиемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Прием: бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

Контрпиемы: бросок обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски подворотом (мельница)

Прием: бросок подворотом_обратным захватом запястий.

Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприемы: бросок захватом запястья.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри. *Защита:* выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя-вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом шеи с ключом.

Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки.

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом за туловище.

Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) опереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. *Контрприемы:* а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Прием: бросок прогибом захватом руки и другого плеча снизу. *Защита:* приседая, захватить руку и туловище атакующего. *Контрприемы:* бросок прогибом захватом руки

и туловища.

Прием: бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Вертушка

Прием: вертушка захватом разноименной руки снизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом руки на шее и туловища.

Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Комбинации

Бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

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

Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.

Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

Судейская и инструкторская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи,

арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
составление положения о соревновании;
оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4.2. Учебно тематический план по каждому году.

Многолетний процесс спортивной подготовки в «спортивной борьбе» от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 5 этапов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, Многолетняя подготовка в виде спорта «спортивная борьба» состоит из следующих компонентов:

этапы подготовки спортсмена на многие годы;

возраст спортсмена на каждом из этапов;

главные задачи подготовки;

основные средства и методики тренировок;

предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года			
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Упражнения для укрепления шеи, Упражнения на мосту упражнения в самостраховке, имитационные упражнения упражнения с манекеном, упражнения с партнером, элементы маневрирования
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции; выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость; изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений; освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках. <i>Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:</i> атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны йог;

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		спортивного инвентаря.
Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Март-декабрь	- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
Медицинские, медико-биологические мероприятия Режим дня и питание обучающихся	В течении года	В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь - март	
Восстановительные мероприятия Закаливание организма	В течении всего периода реализации программы	Развитие физических качеств с учетом специфики греко-римской борьбы, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Этап начальной подготовки свыше года	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости. упражнения с отягощениями; сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного плана	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций; изучить борьбу в переходных положениях; продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста; продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках; продолжить изучение борьбы в переходных положениях. Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную. совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты; определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов; совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной); продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций; продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках; совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. <u>Индивидуальные действия.</u> И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март Декабрь	- периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее однн раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

	Восстановительные мероприятия	В течении всего периода реализации программы	Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки). Упражнения для развития специфического координирования. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана, утвержденного на год	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по греко-римской борьбе.

	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Перевороты скручиванием <i>Прием:</i> захватом плеча и другой руки снизу. <i>Защиты:</i> а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо. <i>Прием:</i> за себя ключом с захватом подбородка. <i>Защита:</i> отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. <i>Контрприемы:</i> накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья. <i>Прием:</i> обратным ключом. <i>Защиты:</i> а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. <i>Прием:</i> обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> упереться рукой и ногой в сторону переворота. <i>Контрприем:</i> переворот через себя за запястье. Перевороты перекатом <i>Прием:</i> захватом шеи и туловища снизу. <i>Защиты:</i> а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. <i>Контрприемы:</i> переворот за себя за одноименное плечо. <i>Прием:</i> захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. <i>Защиты:</i> а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. <i>Контрприемы:</i> а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Перевороты накатом <i>Прием:</i> захватом туловища с рукой. <i>Защита:</i> прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и
--	------------------------	----------------	---

			ногой в ковер в сторону переворота. <i>Контрприемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> захватом туловища. <i>Защита:</i> прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. <i>Контрприемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. <i>Защиты:</i> а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. <i>Контрприемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего. <i>Переворот забеганием</i> <i>Прием:</i> переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. <i>Защиты:</i> а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом. <i>Переворот прогибом</i> <i>Прием:</i> переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. <i>Защита:</i> отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. <i>Контрприем:</i> накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. <i>Бросок прогибом</i> <i>Прием:</i> бросок прогибом обратным захватом туловища. <i>Защиты:</i> а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. <i>Контрприемы:</i> а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья. <i>Комбинации</i> <i>Прием:</i> переворот обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье - переворот рычагом. <i>Прием:</i> переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. <i>Защита:</i> выставить дальнюю ногу вперед и
--	--	--	---

			повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу. <i>Прием:</i> накат за туловище. <i>Защита:</i> прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону. Переводы <i>Прием:</i> Перевод нырком за туловище с рукой. <i>Защита:</i> отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. <i>Контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо. <i>Прием:</i> перевод рывком за одноименное запястье и туловище. <i>Защита:</i> зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. <i>Контрприем:</i> бросок с захватом запястья. <i>Прием:</i> перевод нырком за туловище. <i>Защита:</i> отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. <i>Контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо. Броски <i>Прием:</i> Бросок наклоном захватом туловища с рукой. <i>Защита:</i> упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. <i>Контрприемы:</i> а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой. <i>Прием:</i> Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища. <i>Защита:</i> приседая, отклониться назад. <i>Контрприемы:</i> а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой. <i>Прием:</i> Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище. <i>Защита:</i> отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. <i>Контрприемы:</i> а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту. <i>Прием:</i> броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки. <i>Защита:</i> приседая, отклонить туловище назад. <i>Контрприем:</i> сбивание за руку и туловище. <i>Прием:</i> броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу. <i>Защита:</i> приседая, отклониться назад.
--	--	--	---

			<i>Контрприемы:</i> а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: а) быстро и надежно осуществлять захват; б) быстро перемещаться; в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него; г) выводить из равновесия соперника; д) сковывать его действия; е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки); ж) вынуждать отступать соперника тесным по коврику в захвате; з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.</i> Особенности формирования моральных черт и качеств личности борцов. <i>Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>

[illegible]

			- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..
Учебно-тренировочный этап	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

сывше трех лет (этап спортивной специализации)	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки). Упражнения для развития специфического координирования. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласного календарного плана	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная Характеристика некоторых видов спорта различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь-декабрь	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
	Инструкторская практика Судейская практика	В течении года	формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - подготовка инструкторов по виду спорта Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

			- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - соблюдение требований спортивной этики
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности восстановительных средств
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Как вид спорта греко- римская борьба выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта греко-римская борьба включает перечень спортивных дисциплин вида спорта греко- римская борьба, развиваемые в МАУ ДО СШ «Крепыш» «греко- римской борьбе» это вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта который представлен в Таблице № 16.

Таблица № 16

Дисциплины вида спорта – греко - римская борьба (номер-код – 026 000 1 6 1 1 Я)

греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта " спортивная борьба ", по которым осуществляется спортивная подготовка. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе в годовом учебно-тренировочном плане..

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: «спортивная борьба» по виду дисциплины греко – римская борьба.

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

Как вид спорта, «спортивная борьба» характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

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 борцовского 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, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с установленными требованиями (Договор с МУП ЦРБ г.Новокубанска)
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 17.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 18.

**МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица N 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12 х 12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "панкратион"			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5

27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2
31.	Тренажер "сухая гребля"	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 18

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1

[Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"}](#)

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для осуществления педагогического процесса и реализации программы, организацией задействована административная часть персонала: заместитель директора по РТС, заместитель директора по АХР, старший методист, методист, администратор тренировочного процесса. 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»", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров -преподавателей-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров -преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В соответствии со статьей 47 Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ») педагогические работники учреждения повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

8. Информационно-методические условия реализации Программы.

Учебно методические ресурсы:

Основные

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952. – 446 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений.– М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978.– 280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1960. – 415 с.
5. Подливаев Б.А, Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В.Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.

Дополнительные

1. Абульханов А.Н., Шифрин А.С. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы в связи с изменениями правил соревнований: учебно- методическое пособие/ МГАФК. – Москва, 2002. – 15 с.
- 2.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
3. Шифрин А.С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учётом зрительского интереса: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 2003

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
1. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
5. . Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
6. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <https://cyberleninka.ru/>
7. Библиотека «Руниверс» <https://runivers.ru/about/ru/>
8. Педагогическая библиотека <https://pedlib.ru/user/>
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» <http://infoliolib.info/>
10. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция

ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

12. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

13. Литрес – электронная библиотека <http://www.litres.ru>

Контрольные и контрольно измерительные:

Контрольные , контрольно переводные нормативы « Федеральный стандарт спортивной подготовки»

Дидактические:

Обучающие видеофильмы

1. <https://www.youtube.com/@taekwondogtf7082>