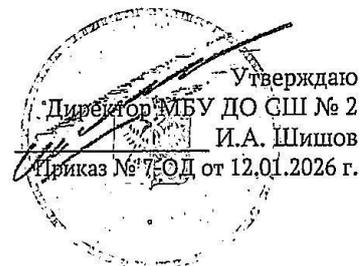


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2

Принято
на педагогическом совете
№ 8 от 23.12.2025 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1091, Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (утверждена Приказом Минспорта России № 826 от 20.11.2023г.)

Срок реализации Программы:
12 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Лапина Д.И.
Медведев Н.П.

г. Ижевск

2026г

1

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	13
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.8.	План инструкторской и судейской практики	17
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
2.10.	Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	22
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся годам и этапам спортивной подготовки	29
4.	Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (для спортивной дисциплины вольная борьба (мужская, женская))	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2.	Учебно-тематический план	40
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки борцов в дисциплине вольная борьба (мужская, женская)	44
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	45
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	47
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	47

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (для спортивной дисциплины вольная борьба (мужская, женская) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. №1091 (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает **решение основных 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 корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, 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 спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Людам борьба известна ещё с незапамятных времен. Если обратиться к истории, то можно увидеть, что борьба входила в программу древних Олимпийских игр. Однако данное состязание было не совсем таким, каким мы привыкли его видеть. Данный вид физических упражнений проходил через века, пока не дошёл до нашего времени. Наибольшее развитие этот вид единоборств получил во Франции. Но хотелось бы отметить, что речь идёт не о вольной борьбе, а скорее всего, о греко-римской, или по-другому, классической. Что касается вольной борьбы, то возникла она гораздо позже классической. Основным отличием данного единоборства была менее ограниченная свобода действий.

Вольная борьба представляет собой такой вид спорта, основная суть которого заключена в проведении боя между двумя спортсменами. Состязание проходит, согласно определённым правилам. Спортсмены применяют различные приёмы (захваты, броски,

подсечки и т.д.), чтобы уложить своего противника на лопатки, или по-другому на туше (именно это и обозначает абсолютную победу одного участника состязаний над другим). В отличии от греко-римской борьбы, в вольной борьбе спортсменам разрешается действовать ногами – совершать всевозможные приёмы: и подножки, и подсечки, и захваты ног.

Схватка между «вольниками» (именно так называют спортсменов, занимающихся вольной борьбой) длится 5 минут. В случае, когда ни одному спортсмену за отведённый промежуток времени не удалось одержать верх, бой продолжается ещё 3 минуты. Если и за эти 3 минуты никто не выигрывает, то схватка будет длиться до победы одного из бойцов. Победа присуждается в том случае, когда один из борцов уложит второго на лопатки (туше) или наберёт 3 балла.

На международной арене вольная борьба появилась уже после того, как все привыкли видеть греко-римских борцов, и сразу завоевала сердца публики. Родиной вольной борьбы по праву считается Англия. И то, что в будущем данный вид единоборств назывался вольно-американской борьбой – это ничего не значит. Просто дело в том, что Америка заняла ответственную роль в развитии вольной борьбы, как спорта, а не является его родиной.

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (туше). Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 6 очков перед соперником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцы набирают определенное количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на коврике присуждает очки, но главный судья (или председатель коврика) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки, в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). Продолжительность схватки — три периода по две минуты. Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной — тому, кто оборонялся. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьей запрещено и карается зачислением проигрыша.

Женская спортивная борьба - с 1989 ФИЛА проводит чемпионаты мира по женской борьбе. По правилам спортсменкам разрешено проводить захваты ниже пояса и воздействовать ногами на ноги соперниц. По сути, это вольная борьба. (В греко-римском стиле борьба идет «без ног», что предполагает наличие у атлета сильных рук и развитого плечевого и брюшного пояса, а потому вольная борьба больше подходит женщинам, чем классическая. Правда, спортсменкам запрещено использовать считающийся самым опасным прием вольной борьбы – так называемый двойной нельсон: просовывая руки сзади через подмышки соперника, атлет давит ему на шею и затылок сведенными кистями, в поединках женщин допускается лишь одиночный нельсон.) Тем не менее официальное название этого вида единоборства – женская спортивная борьба.

Все больше популярность принимают такие виды спортивной борьбы:

Панкратион. Продолжительность боя ограничивается двумя раундами по пять минут с двухминутным перерывом - основного времени. Если за этот временной промежуток не была зарегистрирована явная победа одного из противников, то после двухминутного перерыва бойцам предоставляется для продолжения боя еще три минуты. И

в том случае, если в дополнительное время один из бойцов не одержит явную победу, результат поединка определяется советом экспертов из трех человек - инспектор турнира, главный судья соревнований и рефери. Борьба в партере ведётся не более трёх минут. В случае если оба спортсмена, находясь в партере, не проводят активных технических действий, то рефери обязан прекратить бой командой «стоп», поднять спортсменов в стойку и, сделав им замечания и призвать их к активному ведению боя. Экипировка атлета: защитная раковина (бандаж), капа перчатки с открытыми пальцами, шорты.

Разрешенные технические действия. Во время боя спортсменам разрешается использовать практически весь технический арсенал известных видов единоборств (борьбы вольной, греко-римской, самбо, каратэ, дзюдо, бокса и т.д.) до полного контакта.

Грепплинг – это разновидность боевого искусства создана на основе борьбы на ринге. В данной разновидности спортивных единоборств гармонично совмещаются приемы и техники многих боевых дисциплин. Грепплинг включает приемы самбо, вольной борьбы, дзюдо и джиу-джитсу. Решающую роль в единоборстве играет техника спортсмена. Весовая категория и физические данные не имеют значения. Ограничения на болевые и удушающие приемы почти отсутствуют.

Как вид спорта спортивная борьба выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивной борьбе представлен в Таблице № 1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
(номер-код – 0260001611 Я)**

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба	026 000 16 1 1 Я
греко-римская борьба	034 000 1 6 1 1 А
грепплинг	0260001611Я
панкратион	0260001611Я

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». (Таблица №2)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного **возраста в календарный год** зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Также лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на тот этап и год спортивной подготовки, которому соответствует по возрасту и уровню спортивной квалификации, а также критериям зачисления на данный этап и год спортивной подготовки. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства – вхождение их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских соревнований, а также выполнение объема соревновательной деятельности.

Срок реализации этапа начальной подготовки рассчитан **на 4 года**. На этап начальной подготовки зачисляются лица **не моложе 7 лет**, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти 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. Наполняемость групп на этапе начальной подготовке составляет – **10-20 человек**.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) рассчитан **на 3–4 года**. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки **не моложе 11 лет**. Спортсмены должны иметь **разряды для зачисления**:

-на этапах спортивной подготовки до трех лет – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды;

-на этапах спортивной подготовки свыше трех лет – третий, второй, первый спортивный разряд.

Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет – **8-16 человек**.

Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства **не ограничивается сроком реализации**. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены **не моложе 14 лет**. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже **кандидата в мастера спорта**, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере).

Наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет – **4-8 человек**.

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

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 – 4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на **52 недели**.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в **астрономических часах**.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны 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;

- соблюдаются требования техники безопасности.

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

- на этапе начальной подготовки – **двух часов**;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – **четырёх часов**.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более **8 часов**. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологически мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Планирование учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки, для оценки результатов освоения программы, обучающиеся сдают контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками. Также оцениваются результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

По итогам оценки результатов освоения программы осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	10 – 12	12 – 20	20 – 28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	4-6	6
Общее количество часов в год	234 – 312	312 – 416	520 – 624	624 – 1040	1040 – 1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	208-312	312

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

1. учебно-тренировочные занятия – это занятия, направленность которых связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Основными формами **учебно-тренировочных занятий** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия – это занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка) – это работа, которая осуществляется на этапах спортивной подготовки: в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Также при включении самостоятельной подготовки в учебно-тренировочный процесс, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом;

- учебно-тренировочные сборы – проводятся с целью качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях- осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий;

- инструкторская и судейская практика–проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

- медико-восстановительные мероприятия – проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль–включает в себя результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результаты спортивных соревнований.

2. учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия
(приложение № 3 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. спортивные соревнования

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков,

создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только *контрольные соревнования*. Основной целью соревнований является выявление возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По итогам данных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью данных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях (Приложение № 1).

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности
(приложение № 4к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется **52 неделями** (Таблица №6).

Для групп начальной подготовки – из расчета **42 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп учебно-тренировочного этапа – из расчёта **44 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и **8 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчёта **42 недель** учено-тренировочных занятий в условиях организации и **10 недель** - период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-12		12-20		20-28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16		4-8	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140-187	60	180-241	58	255-306	49	243-406	39	281-393	27
2	Специальная физическая подготовка	47-63	20	56-75	18	83-100	16	112-187	18	208-291	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10-12	2	19-31	3	62-87	6
4	Техническая подготовка	14-19	6	19-25	6	52-63	10	94-156	15	125-175	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	12	44-58	14	89-106	17	106-177	17	260-364	25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10-12	2	13-21	2	31-44	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	2	13-17	4	21-25	4	37-62	6	73-102	7
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	520-624	100	624-1040	100	1040-1456	100

2.6. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана воспитательной работы (Таблица №7) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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 и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
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	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (греб, 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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов.

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

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

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

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

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

В Таблице № 8 указан план антидопинговых мероприятий, организуемых в спортивной организации.

Таблица № 8

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

Спортсмены	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта, Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2*).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза 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/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3* и №4*).
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1*)
	Онлайн обучение на сайте	1 раз в	Прохождение онлайн-курса – это

(этап спортивной специализации)	РУСАДА	год	неотъемлемая часть системы антидоп. образования (в виде дом. задания) Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза 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/ (приложение №2*). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5* и №6*).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*Приложение №1,2,3,4,5,6 находятся в методических рекомендациях и разработках для тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ №2

2.8. План инструкторской и судейской практики

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

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения в зале и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица №9

Примерный план инструкторской практики

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим приемам.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 2.Обучение основным техническим и тактическим приемам. 3.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4.Подбор упражнений для совершенствования техники.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания

(возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух 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 режима дня, мест 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 медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Методы медицинского контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации медико-биологического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и

сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные медицинского контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны

осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают «предрабочего» уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза «суперкомпенсации».

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия

условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно–гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.10. Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «спортивная борьба» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в спортивной борьбе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по спортивной борьбе.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии;
- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним)
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся два раза в год. Тестирование, не связанное с физическими нагрузками, проводится один раз в год в устной форме.

Тест для этапа начальной подготовки

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость – это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. Освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. Ловкость;

Б. Быстроту;

В. Выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. прыжки со скакалкой;

Б. подтягивание в висе;

В. длительный бег до 25-30 мин.

13. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-

А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;

Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;

В. Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте;

14. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

А. тренер;

Б. Врач;

В. Спортсмен;

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. Бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. Бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. Спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. Общеразвивающими;
- Б. Собственно-силовыми;
- В. Скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Ответы: 1-В,2-А,3-В,4-А,5-В,6-А,7-В,8-Б,9-Б,10-Б,11-В,12-Б,13-Б,14-В,15-В,16-Б,17-А,18-В,19-В,20-В.

Критерии оценки:

- Отлично – 90 – 100 % правильных ответов
- Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов
- Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

Тест для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются?

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;

- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность

5. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу-

- А. Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
- Б. Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;
- В. Допинг – это использование запрещенных веществ и методов в спорте;

6. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. тренер;
- Б. Врач;
- В. Спортсмен;

7. Гибкость – это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. Способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. Освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Сколько олимпийских весовых категорий в вольной борьбе?

- А. 6;
- Б. 10;
- В. 5

12. В каком году в программу Олимпийских игр вошла вольная борьба?

- А. 2000;
- Б. 1904;
- В. 1966.

13. Кто из российских вольных борцов имеет прозвище «Русский танк»

- А. Абдусалам Гадисов;
- Б. Ахмед Чакаев;
- В. Абдулрашид Садулаев.

14. В какой стране зародилась борьба?

- А. Франция;

Б. Япония;

В. Россия.

15. Сколько по времени длится 1 схватка?

А. 7;

Б. 3;

В. 5.

16. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?

А. 40 мин.;

Б. 11 ч. 40 мин.;

В. 7 ч.

17. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

А. Стойка;

Б. Партер;

В. Захват.

18. Техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться?

А. Бросок;

Б. Перевод;

В. Болевой прием.

19. Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?

А. ФИЛА;

Б. МФБ;

В. ФИФА.

20. По какой системе борются спортсмены на соревнованиях, если в их категории 5 или менее 5 человек?

А. Круговая;

Б. Олимпийская;

В. Прямая.

Ответы:

1-В, 2-А, 3-В, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-А, 12-Б, 13-В, 14-А, 15-В, 16-Б, 17-Б, 18-В, 19-А, 20-А.

Критерии оценки:

Отлично – 90 – 100 % правильных ответов

Хорошо – 80 – 89 % правильных ответов

Удовлетворительно – 60-79 % правильных ответов

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

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (приложение № 6 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

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

Таблица № 11

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на	количество	не менее	

	гимнастической стенке в положение «угол»	раз	6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «3 юношеский спортивный разряд» «2 юношеский спортивный разряд» «1 юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «3 спортивный разряд» «2 спортивный разряд» «1 спортивный разряд»	

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (приложение № 8 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,0
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (для спортивной дисциплины вольная борьба (женская, мужская))

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

Этап начальной подготовки первого года обучения

1. Специально-подготовительные упражнения:
 - Акробатика (обязательный комплекс элементарных упражнений- в постепенном усложнении, сложные акробатические упражнения, самостраховка, упражнение на мосту);
2. Игровые комплексы:
 - игры в касания;
 - игры в блокирующие захваты;
 - игры в атакующие захваты – последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов;
 - игры с теснением соперника;
 - игры в начало поединка (дебюты);
3. Элементы техники (номера приемов) – последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы и закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе:
 - в стойке;
 - в партере

Этап начальной подготовки второго года обучения

1. Специально-подготовительные упражнения:
 - Акробатика – изучение сложных элементов;
 - Самостраховка;
 - Упражнение на мосту;
2. Игровые комплексы:
 - игры в касания;
 - игры в блокирующие захваты;
 - игры в атакующие захваты – последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами;
 - игры в теснение соперника;
 - игры в начало поединка (дебюты)

Этап начальной подготовки третьего, четвертого года обучения

1. Специально-подготовительные упражнения:

- Акробатика;
- Самостраховка;
- Упражнение на мосту – решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту;

2. Игровые комплексы:

- игры в касания – с усложнением заданий;
- игры в блокирующие захваты – освоение комбинированных блоков и упоров с захватами;
- игры в атакующие захваты – в сочетании с решением захватов приемами;
- игры в теснение соперника – в сочетании с решением эпизодов поединка приемами;

3. Элементы техники:

- в стойке;
- в партере;

Последовательное освоение новых элементов техники и тактики вольной борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках.

- решение эпизодов схватки приемами - отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами.

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

Учебный материал (для всех годов обучения этапа начальной подготовки).

1. Обще-подготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

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 (вес до 1 кг); 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

Плавание, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

2. Специально-подготовительные упражнения.

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

3. Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания. Смысл игры – кто быстрее коснется части тела партнера. Такие игры рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить

в партер, на колени, провести прием). Суть игры заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка, другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются.

Игры в атакующие захваты. Здесь в основу положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игры заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка). Это быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики.

- Основные положения в борьбе: стойка; партер; положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции.

- Элементы маневрирования: в стойке, в партере, маневрирования в различных стойках.

Техника вольной борьбы.

- Борьба в партере: перевороты скручиванием (захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней), перевороты забеганием (захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром), перевороты перекатом (захватом шеи с бедром), перевороты переходом (захватом шеи сверху и бедра изнутри), перевороты скручиванием (захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени), перевороты переходом (с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги), перевороты перекатом (захватом шеи сверху и дальней голени, захватом шеи сверху и ближнего бедра, захватом шеи с бедром), перевороты накатом (захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; контприемы от переворотов).

- Борьба в стойке: сваливания сбиванием (захватом ног), броски наклоном (захватом руки с задней подножкой), броски поворотом («мельница») (захватом руки и одноименной ноги изнутри), переводы рывком (захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой), переводы нырком (захватом ног), броски наклоном (захватом руки и туловища с подножкой), броски подворотом (захватом руки через плечо с передней подножкой), переводы рывком (захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой), переводы нырком (захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой).

Тренировочные задания.

- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке (осуществление захватов; передвижение с партнером; выталкивание партнера; перетягивание партнера; отрыв партнера от ковра; выведение партнера из равновесия; выполнение изучаемых приемов; выполнение комбинаций приемов; выполнение комбинаций в партере, в стойке).

- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост (удержание захватом руки и шеи сбоку; удержание захватом шеи с плечом спереди; борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений).

- задания для учебных и учебно-тренировочных схваток (задания по совершенствованию схваток; учебные схватки; задания для проведения разминки).

Содержание разминки борца.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2-3-го года обучения

Учебный материал

1. Специально-подготовительные упражнения: акробатика, самостраховка, упражнение на мосту (решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту). Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы КТ проводят для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Ловкость – комплексное качество, проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировка по развитию ловкости предлагает использовать следующие методические приемы: необычные исходные положения; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ; смену способа выполнения упражнений; усложнение упражнений дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Быстрота. Перенос качества быстроты существует только в одинаковых по 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; время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма.

Сила. В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие 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.

Выносливость. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры.

2. Игровые комплексы.

3. Элементы техники и тактики: приемы борьбы в стойке, приемы борьбы в партере. Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной

борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках.

Тренировочные задания: по освоению упоров, по решению захватов приемами, по освоению действий, осложненных теснением; по изучению взаимоисключающих атакующих захватов.

Технико-тактическая подготовка.

1. Освоение элементов техники и тактики.

- Основные положения в борьбе: взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке; взаимоположения борцов при проведении приемов в партере.

- Элементы маневрирования.

- Атакующие и блокирующие захваты.

2. Техника вольной борьбы в партере.

- Борьба в партере: перевороты скручиванием (захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; захватом на рычаг, прижимая голову бедром; контрприемы), перевороты забеганием (захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени), перевороты переходом (захватом скрещенных голени; захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами); зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)); перевороты перекатом (захватом на рычаг с зацепом голени; обратным захватом дальнего бедра; захватом дальней голени двумя руками); перевороты разгибанием (обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри; обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча).

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;

- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;

- переворот скручиванием захватом скрещенных голени;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром;

- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;

- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

- Борьба в стойке (сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри): броски с наклоном (захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с отхватом), бросок поворотом («мельница») (захватом шеи и одноименной ноги изнутри), бросок подворотом (захват руки и шеи с передней подножкой), бросок прогибом (захватом руки и туловища с подножкой), перевод нырком (захватом разноименных рук и бедра сбоку, захватом ноги).

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом;

- перевод нырком с захватом ног – переворот скручиванием с захватом скрещенных голени;

- перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

Учебный материал

1. Специально-подготовительные упражнения: акробатика, самостраховка, упражнение на мосту (обязательный комплекс; решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту»).

Комплексы круговой тренировки для совершенствования: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

2. Специальные игровые комплексы.

3. Элементы техники и тактики:

- приемы борьбы в стойке (совершенствование техники и тактики вольной борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках);

- приемы борьбы в партере

Тренировочные занятия: по решению эпизодов схватки, по решению захватов приемами, по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов, по преодолению блокирующих упоров захватами.

Технико-тактическая подготовка.

1. Освоение элементов техники и тактики.

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

- быстро и надежно осуществлять захват;

- быстро перемещаться;

- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;

- выводить из равновесия соперника;

- сковывать его действия;

- быстрым маневрированием завоевать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);

- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз.

2. Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием (захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); захватом руки на ключ, ближнего бедра с зацепом другой ноги из-под захваченной; захватом руки на ключ и дальней голени), переворот разгибанием (захватом шеи из-под плеча и зацепом ног), переворот переходом (захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки), перевороты накатом (захватом разноименного запястья между ног; захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой), бросок прогибом (обратным захватом туловища и ближнего бедра), перевороты скручиванием (переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри; переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; переворот захватом скрещенных голеней; переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча; переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри; переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади), перевороты забеганием (переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром; переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром), перевороты переходом (переворот переходом

захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри; переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; перевороты переходом захватом скрещенных голени, перевороты накатом (переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой; переворот накатом захватом руки на ключ и голени; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой), перевороты прогибом (переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; переворот прогибом захватом шеи с ногой), перевороты перекатом (переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью; переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени; переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову; переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра; переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову), перевороты разгибанием (переворот разгибанием захватом головы; переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги и др.).

- Борьба в стойке: переводы рывком, переводы нырком, переводы вращением, переводы выседом, броски наклоном, броски подворотом, броски поворотом, броски сбиванием, броски скручиванием, броски выседом, сваливания сбиванием, сваливания скручиванием, удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Тренировочные задания.

- ТЗ по решению эпизодов схватки (совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов; учебно-тренировочные схватки; тренировочные схватки).

- ТЗ с использованием положения мост.

- Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток (подготовка к броскам, подводящие упражнения для бросков наклоном, подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием, подводящие упражнения для бросков подворотом, подводящие упражнения к броскам прогибом).

- ТЗ по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

- Решение заданий дебютами.

- ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий.

- ТЗ по освоению навыков: захватов, рывков, толчков, упоров и др.

- ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.

- ТЗ по созданию критической ситуации, по завоеванию активной позиции, по совершенствованию защитных действий, по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Обще подготовительная подготовка.

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

Специально-физическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

- Приемы борьбы в партере.

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

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

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

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

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

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

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

Защита.

Контрприемы.

- Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

- *Примерные комбинации приемов.*

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика.

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

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4.2 Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план по виду спорта «спортивная борьба» предоставлен в Таблице №13.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие спортивной (вольной) борьбы. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах борьбы. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по спортивной борьбе	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спортивная борьба»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спортивная борьба»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спортивная борьба»
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

			личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки борцов в дисциплине вольная борьба (мужская, женская)

Вольная борьба является интернациональным видом спортивной борьбы.

Поединок борцов проходит на круглом ковре диаметром 9 м в положении стоя и в партере. Чистая победа присуждается в тех случаях: за фиксацию спины соперника на ковре, дисквалификацию соперника или за преимущество в 12 и более баллов, оцениваемых судьями за выполнения приемов, контрприемов, комбинаций и защит. Если схватка заканчивается с разницей менее 12 баллов, то присуждается победа по баллам.

Костюм борца состоит из трико, плавок, носков, борцовских ботинок и носового платка. Продолжительность схватки зависит от возраста спортсменов и варьируется в пределах 3 - 5 минут. Количество весовых категорий у юниоров и взрослых - 10, а у юношей и подростков - до 16.

К техническим элементам относятся основные положения борцов в стойке и в партере, дистанции между соперниками, способы и направления передвижений, захваты, упоры и освобождения от них. Умение сохранять основные положения, необходимые дистанции, свободно маневрировать, осуществлять захваты, упоры и освобождаться от них способствует быстрому и точному усвоению и применению более сложных комбинаций техники и тактики борьбы. Поединок проводится в двух основных положениях - в стойке и партере. В стойке борец касается ковра только ступнями (одной или обеими). В партере - коленями и одной или двумя кистями.

Под техникой спортивной борьбы в узком смысле слова понимаются наиболее рациональные способы выполнения технических действий, приносящих спортсмену победу. При этом под основой техники подразумеваются такие движения, которые опираются на биомеханические и физиологические закономерности. Практика в спорте – это совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата. Такие действия в борьбе – это использование своих физических и технических особенностей и недостатков противника, использование отвлекающих действий для введения противника в заблуждение, применения в эффективных технологических действиях в благоприятных моментах схватки, умение экономно тратить усилия, правильно использовать возможности, определяемые правилами, использование площади ковра и многое другое.

Схватка борцов - парное упражнение в противоборстве с соперником, регламентированное целью, временем и определенными условиями. Схватки бывают: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные. Особый интерес представляет вопрос о подборе спарринг-партнеров с различным весом, длиной тела, уровнем развития физических качеств, особенностями технико-тактического мастерства.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими **девятилетнего возраста**, в спортивной дисциплине вольная борьба (мужская, женская) вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения **не допускается применение спаррингов**, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техниками дисциплины вольная борьба (мужская, женская) вида спорта «спортивная борьба».

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки относятся (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 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.	Маты гимнастические	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.	Экспандер плечевой резиновый	штук	12

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой
(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

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

8	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
---	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

- Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденный Приказом Минтруда России № 952н от 24.12.2020 г. (зарегистрирован Минюстом РФ от 25.01.2021 г. № 62203)

Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся / уровень квалификации б

Требования к образованию (обучению)

-Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

-Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

Особые условия допуска к работе

-Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации

-Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)

- Прохождение инструктажа по охране труда

Другие характеристики

-С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

- Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 № 68615)

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

Учебно-тренировочные занятия и участия в официальных спортивных соревнованиях проводятся тренером-преподавателем по виду спорта «спортивная борьба», привлечение дополнительного тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная борьба» не осуществляется.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (<http://sportturizm.udmurt.ru>)

3. Управление по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска(<http://www.izh.ru>)
4. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru>
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Аудиовизуальные средства:

- Уроки вольной борьбы
<http://smotretvideo.com/samozashita/11661-urok-volnoy-borby-dlya-nachinayuschih.html>
- Приёмы, защита и техника «Вольная борьба»
<http://www.youtube.com/watch?v=AZz5uv0lLuI>
- Организация и проведение соревнований. -
http://www.volborba.ru/organizaciya_i_provedenie_sorevnovaniy/
- Уроки вольной борьбы (мельница)
<http://day3.ru/watch/Gn-sFvSotmU/volnaya-borba-video-uroki-urok-1-melnica.html>

Литература:

1. Алиханов И.И. «Техника вольной борьбы», М. ФИС; 1977г – 216с
2. Алиханов И.И. «Техника и тактика вольной борьбы», М. ФИС;1986г – 304с
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Гуманян Г.С. «Спортивная борьба отбор и планирование», М, ФИС, 1984г, - 144с
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Юшков О.П., Мишуков А.В. Джамадзе Р.Г. «Спортивная борьба», книга для тренеров М, 1997г -83с.
11. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 216с. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.

**Примерный календарный план спортивных мероприятий по виду спорта
«спортивная (вольная) борьба»**

№ п/п	Наименование соревнования	сроки	Место проведения
1	Городской турнир по вольной борьбе среди юношей и девушек 2010-2011 г.р., посвященный памяти МС СССР, ЗТУР Мещерякова М.А.	январь	г. Ижевск
2	Городские спортивные соревнования по вольной борьбе среди юношей 2010-2011, 2014-2015 г.р. и девушек 2014-2015 г.р., посвященные «Дню Победы»	май	г. Ижевск
3	Городские спортивные соревнования по вольной борьбе среди юношей 2011-2012, 2013-2014 г.р. и девушек 2012-2013 г.р. на призы ЗТУР Глебова В.А.	июнь	г. Ижевск
4	Городские спортивные соревнования по вольной борьбе среди юношей и девушек 2011-2013 г.р. на призы Героя России Чухванцева Валерия Николаевича	сентябрь	г. Ижевск