

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово

С.Н. Чечкова

Приказ от 28 . 08 . 2023г. № 72

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

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
(Приказ Министерства спорта России от 30.11.2022 №1091)

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Рекомендована к реализации
решением Педагогического совета
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 28 . 08 . 2023г.

город Шарыпово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
I	Общие положения	6
II	Характеристика программы	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5.	Воспитательная работа	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	13
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	26
3.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	27
3.3.	Методика контроля спортсменов	29
3.4.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная борьба» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	33
3.5.	Текущий контроль учебно-тренировочного процесса	36
3.6.	Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	38
IV	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	38
V	Организация учебно-тренировочного процесса	39
5.1.	Годовой учебно-тренировочный план	39
5.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	40
5.3.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	45
5.4.	Примерные планы-графики прохождения учебного материала по годам и этапам обучения	50
5.5.	Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа	62

5.6.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	64
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки	64
6.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»	64
6.2.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	65
6.3.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	68
	Приложения	
1.	Классификация и описание упражнений для учебно-тренировочных занятий борцов	69
2.	Классификация и описание игр для учебно-тренировочных занятий борцов	76
3.	Учебно-тренировочные задания	85
4.	Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по спортивной борьбе	88
	Перечень информационного обеспечения Программы	90

Введение

По П.Ф. Лесгафту, «борьба – это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

В виде спорта «спортивная борьба» выделяют спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская (классическая) борьба.

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (туше). В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Код вида спорта в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование вида спорта – **«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Номер-код вида спорта – **026 000 1 6 1 1 Я**

Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА		ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	
весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д		
весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н	весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д		
весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю	весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д		
весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н	весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д		
весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю	весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю

весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д		
весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Д		
весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н	весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Б	весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
весовая категория 49 кг	026 013 1 6 1 1 Д		
весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 А	весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Б		
весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Д		
весовая категория 53 кг	026 017 1 8 1 1 Ю	весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Ю	весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55 кг	026 019 1 6 1 1 Я	весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д		
весовая категория 57 кг	026 021 1 8 1 1 Д		
весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Ю	весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 С	весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
весовая категория 60 кг	026 024 1 6 1 1 Г	весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
весовая категория 62 кг	026 025 1 8 1 1 Д		
весовая категория 63 кг	026 026 1 6 1 1 С	весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
весовая категория 65 кг	026 027 1 8 1 1 Д		
весовая категория 66 кг	026 028 1 6 1 1 А	весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг	026 029 1 8 1 1 Б		
весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Ю	весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Д	весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
весовая категория 72 кг	026 032 1 6 1 1 Б		
весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Ю	весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю

весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А	весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
весовая категория 76 кг	026 035 1 8 1 1 Б	весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
весовая категория 84 кг	026 036 1 6 1 1 А	весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю	весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг	026 038 1 6 1 1 А	весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю	весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
весовая категория 120 кг	026 040 1 6 1 1 А	весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л	абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
командные соревнования	026 042 1 8 1 1 М	командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1091 (далее – ФССП).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность:

Формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной борьбе. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

Ключевые компетенции обучающихся формируются через различные формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности. В процессе обучения

у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физической культурой; умственная нагрузка компенсируется физической.

Занятия борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации на выбор военных и спортивных специальностей.

Таким образом, обучающиеся будут активнее приобщаться к здоровому образу жизни и правильному питанию, укреплять свое здоровье.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития спортивной борьбы. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки юных борцов.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля динамики физической и технической подготовленности в соответствии с этапом и годом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Целью Программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования.

Основными задачами реализации программы являются:
Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формировать целостную картину мира через полученные знания избранного вида спорта;
- развивать навыки применения полученных физических упражнений в самостоятельных занятиях;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;

- овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях различного уровня по спортивной борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе;

- формировать творческие и спортивные способности обучающихся, помогать удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развивать познавательные и нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;

- развивать у воспитанников стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение 1 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

** Организация самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (п. 4.3. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).*

2.2. Объем Программы (Приложение 2 к ФССП):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5/6	6/8	10/12	12/20	20/28	24/32
Общее количество часов в год	234/312	312/416	520/624	624/1040	1040/1456	1248/1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы (Приложение 3, 4 к ФССП):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- иные формы обучения: спарринги, «открытый ринг»;
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

- соревнования (объем соревновательной деятельности):

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5	-
Отборочные	-	-	1	1	1	1	-
Основные	-	-	1	1	1	1	-

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 5 к ФССП):

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

2.5. Воспитательная работа

2.5.1. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, краю, стране.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса.

2.5.2. Принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

2.5.3. Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

2.5.4. Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

2.5.5. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- 1) индивидуальные и коллективные беседы;
- 2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- 3) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- 4) празднование Дня защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- 5) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- б) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.6. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, 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 плана 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.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни на уровне школы; - участие в городских, краевых и всероссийских акциях физкультурно-спортивной направленности; - проведение соревнований школьного и городского уровней под лозунгом «Мы – за здоровый образ жизни!», приуроченных к датам: - Всемирный день трезвости (октябрь) - Международный день отказа от курения (ноябрь) - Всемирный день здоровья (апрель) - Всемирный день без табака (май) и др.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (при наличии возможности) и иные мероприятия с целью воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе; спортивная культура поведения и этика болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	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	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Открытые учебно-тренировочные занятия, 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, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ, организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

План-график проведения антидопинговых мероприятий

Этап	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта на сайте РУСАДА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены 9-13 лет	Январь-февраль
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Если Ваш ребёнок – спортсмен»	Ответственный за работу сайта	Март

	Беседа	«Последствия допинга для здоровья»	Тренеры-преподаватели	Май
	«Весёлые старты»	«Честная игра» (для групп НП-1, 2)	Тренеры-преподаватели, Инструктор-методист	Ноябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Теоретическое занятие	«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Март
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсмена»	Ответственный за работу сайта	Апрель
	Экзамен/тестирование	Экзамен по теоретической подготовке с включением вопросов по антидопингу	Инструктор-методист	Апрель-май
	Распространение памяток и листовок (среди занимающихся, в спортивных залах, на оф. сайте СШОР и группе ВК)	«Антидопинг: важные факты и основные моменты»	Инструктор-методист Ответственный за работу сайта	Октябрь
	Внутришкольные соревнования по видам единоборств	Проведение соревнований школьного уровня под девизом «Я – за честный спорт!»	В соответствии с Положением	В соответствии с календарным планом
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Видео-урок	«Наказания за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Сентябрь
	Вебинары/семинары	Участие в вебинарах/семинарах по вопросам антидопинговых требований и правил	Спортсмен	1 раз в год

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных специалистов в системе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, необходимо готовить новые кадры в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-

судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части);
- 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-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания (судья по спорту).

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Далее для каждого года обучения, начиная с тренировочного этапа

Приводятся требования к уровню подготовленности в инструкторской и судейской практике.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке:

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По инструкторской и судейской практике:

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.

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

Участвовать в судействе учебно-тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

ПЛАН

инструкторской и судейской практики

***Инструкторская и судейская практика
в УТ-группах до 2-х лет обучения:***

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях типа «день борьбы»

***Инструкторская и судейская практика
в УТ-группах свыше 2-х лет обучения:***

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по ОФП и проведение ТЗ.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по спортивной борьбе (вольной, греко-римской).

***Инструкторская и судейская практика
на этапе ССМ:***

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по спортивной борьбе (вольной, греко-римской).

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

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

2.9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.9.2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

2.9.3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

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

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

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 объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.9.4. Варианты комплексного применения средств восстановления физической работоспособности с учетом направленности тренировочных нагрузок

№ п/п	Направленность работы		Содержание восстановительных мероприятий		
	прошедшей	предстоящей	Во время занятия	Непосредственно после занятия	Вечером
1	Аэробная	Аэробная	-	1. Душ + солевая ванна + белково - углеводный коктейль + метионин	На спину - аппликатор: 20-60 минут
			-	2. Сауна (1-2 захода) + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
2	Аэробная	Аэробно-анаэробная	-	3. Душ + щелочная ванна + аэроионизация	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	4. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
3	Аэробная	Анаэробная	-	5. Теплый гигиенический душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж

					со спортивным кремом
			-	6. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация + аппликатор
4	Аэробная	Гибкость (пассивные упражнения)	-	7. Сауна (1-2 захода) + самомассаж со спортивным кремом или растиркой + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
			-	8. Душ + плавание в бассейне с теплой водой	Самомассаж
5	Смешанная аэробно-анаэробная	Аэробная	-	9. Душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
6	Смешанная аэробно-анаэробная	Смешанная аэробно-анаэробная	-	10. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + белково - углеводный коктейль	Локальное прогревание мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
			-	11. Душ + белково-углеводный коктейль	Иппликатор (на спину или на наиболее утомленные мышцы)
7	Анаэробная гликолитическая	Смешанная аэробно-анаэробная	Растирание и встряхивание нагружаемых мышечных групп между упражнениями и их сериями	12. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	13. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
8	Анаэробная гликолитическая	Аэробная	-	14. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны)	Аэроионизация + самомассаж
			-	15. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
9	Скоростно-силовая	Аэробная	Растирание, встряхивание и растягивание работающих групп мышц между упражнениями и сериями упражнений	16. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль + локальный самомассаж со спортивным кремом	Аэроионизация
			-	17. Сауна (1-2 захода) + контрастные ванны + локальный самомассаж	Аэроионизация
10	Скоростно-силовая	Силовая	Растирание наиболее нагружаемых мышечных групп спортивным кремом или растиркой перед разминкой; растирание и встряхивание мышц, их растягивание между выполнением упражнений и серий упражнений	18. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой

			-	19. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны) + белковый коктейль	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	20. Контрастный душ + белковый коктейль	Иппликатор на спину или на наиболее утомленные мышцы
11	Скоростно-силовая	Анаэробная гликолитическая	-	21. Контрастный душ + белко-во-углеводный коктейль + УФО	Аэроионизация + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	22. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + теплый душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня)+ самомассаж + компресс с мазью
12	Силовая	Силовая	-	23. Контрастный душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц + самомассаж + компресс с мазью
			-	24. Растягивание наиболее утомленных групп мышц, их растирание и встряхивание + теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + белковый коктейль	Компресс на наиболее утомленные группы мышц
13	Любая	Отдых	-	25. Парная баня с веником + контрастные ванны (или душ)	Аэроионизация

III. Система контроля

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

По итогам освоения Программы 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время	3
Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений	3
Вестибулярная устойчивость – способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата	3
Выносливость – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности	3
Гибкость – морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена	2
Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной	2

сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции	
Телосложение – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей	1

3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Выделяют четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла. Поэтапный контроль проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Текущий контроль проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медикобиологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается

также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (п. 3.4.). По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта (вольная борьба, греко-римская борьба) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта (вольная борьба, греко-римская борьба);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта (вольная борьба, греко-римская борьба);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске лиц к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные,

отборочные, основные и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки в спортивной борьбе к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МО и Организации.

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах подготовки

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на учебно-тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается.

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)			
	До года	От года до двух	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		

		лет					
Контрольные	-	2	3	4	5	5	-
Отборочные	-	-	1	1	1	1	-
Основные	-	-	1	1	1	1	-

Формула поединка в соревнованиях:

Продолжительность схватки для юношей и девушек – 2 периода по 2 минуты с 30-секундным перерывом.

Продолжительность встречи для юниоров и юниорок, мужчин и женщин – 2 периода по 3 минуты с 30-секундным перерывом.

На всех соревнованиях отсчет времени на табло должен вестись от 6 до 0 минут (для юношей и девушек от 4 до 0 минут).

Победитель определяется по общему счету баллов, набранных за 2 периода в конце регулярного времени схватки.

Преимущество в 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной борьбе (мужчины, женщины) автоматически определяет победителя, и схватка заканчивается.

Победа на туше останавливает матч, независимо от периода.

Вольная борьба (мужчины, женщины): в случае если в первом периоде, нет баллов до 2-х минут, судейская бригада должна определить пассивного борца и остановить встречу в 2 минуты и начать период активности (30 секунд).

3.3. Методика контроля спортсменов

3.3.1. Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер-преподаватель);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог).

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

Контроль на ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем и проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Учебно-тренировочный этап.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности борцов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.2. Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие

возрасту и году обучения (контрольные нормативы по годам и этапам обучения представлены в п. 3.4.).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.3.3. Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная борьба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная борьба».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3.4. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки).

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся борьбой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности борцов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная борьба» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации юных спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

3.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приложение 6 к ФССП):

№ 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 гимнаст. 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

3.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (приложение 7 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – 3юн, 2юн, 1юн		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – Шсп, Псп, Исп		

3.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (приложение 8 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	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 м	с	не более 7,2 8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 43	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15 -	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 20	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15 8	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (приложение 9 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более - 9.50	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 -	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее	

	полу		42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.5. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить, на всех учебно-тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии па руке, сонной артерии в области шеи или

непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом количества ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
178 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	ударов за 10 сек	ударов за 1 мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Субмаксимальная	29 – 26	174 – 156
Большая	25 – 22	150 – 132
Умеренная	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3)-200]/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице:

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее

Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–4
Очень плохо	15–17
Критическое	18 более

3.6. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Силовые качества					+	+		+	+	
Скоростные качества	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+						+	+	+	
Скоростная выносливость										+
Анаэробные возможности		+	+	+						+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР» г. Шарьпово.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

V. Организация учебно-тренировочного процесса

5.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6/8	10/12/14	16/18	20/22/24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	4	1
1.	Общая физическая подготовка	170	170/230	220/200/180	180/180	160/150/150	
2.	Специальная физическая подготовка	60	60/70	108/170/220	230/290	300/330/380	

3.	Технико-тактическая подготовка	60	60/90	130/176/240	320/350	350/390/430
4.	Теоретическая подготовка	12	12/16	12/16/18	20/20	20/30/30
5.	Психологическая подготовка	-	-	10/16/18	24/24	40/54/58
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6/6	10/10/10	12/12	20/20/20
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4/8/12	14/18	40/50/50
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10/12/12	14/14	30/30/30
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4/4	6/6/8	8/8	20/30/30
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	10/10/10	10/20	60/60/70
Общее количество часов в год		312	312/416	520/624/728	832/936	1040/1144/1248

5.2. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса по борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

урок	стойка	партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий на тренировке является лишь ориентировочной и, по необходимости, может быть заменена. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (НП-1), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (ТГ, СС, ВСМ).

Начиная с 2-го года обучения в процессе подготовки юных борцов значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки).

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – серия поединков.

Распределение учебного материала по годам обучения в группах НП и ТГ представлено в Приложении 4. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства – маневрирование по ковру в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов и их решения приемами.

Периодизация тренировки на первом году обучения достаточно условна, поскольку главной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

5.2.1. Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех лет обучения)

В приложении 1 приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах НП и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах НП, 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 борьбе.

В приложении 2 приводятся специализированные игровые комплексы, их классификация и описание игр:

- Игры в касание

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

5.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижения вперед, назад, влево, вправо. Шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево – вперед, направо – назад, направо – кругом на 180°.

В партере: передвижения в стойке на одном колени; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание, лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа. Повороты на боку вокруг вертикальной оси. Передвижение вперед и назад лежа на спине с помощью ног. Движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

5.2.3. Техника борьбы

Борьба в партере

- Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защита: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голени.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий со стороны ног.

Защита: захватить ближнюю руку атакуемого. Поднять свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

- *Перевороты забеганием*

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади - сбоку.

Защита: прижать руки к себе; вставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника. Убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

- *Перевороты перекатом*

Захватом шеи и бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват.

- *Перевороты переходом*

Захватом шеи сверху и бедра изнутри.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку.

Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника. Сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

- *Перевороты скручиванием*

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий сбоку.

Защита: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру, отталкиваясь от ковра свободной ногой. Продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый на животе; атакующий сзади – сбоку.

Защита: опереться свободной рукой в ногу в сторону переворота. Лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий сверху.

Защита: отставить ногу назад – в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

- *Перевороты переходом*

С ключом и зацепом одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху.

Защита: опереться свободной рукой и ногой в ковер. Лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной ноги.

Ситуация: атакуемый на животе, атакующий со стороны ног.

Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

- Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; хватом шеи сверху и ближнего бедра; хватом шеи и с бедром.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий сбоку.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват. Захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

- Переворот накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; хватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – на боку грудью к сопернику.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием хватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок поворотом. Хватом запястья и зацепом ног, переворот за себя с хватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя хватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

- Сваливание сбиванием

Захватом ног.

Ситуация: соперники во фронтальной стойке.

Защита: упираться руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

- Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой.

Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираться рукой в плечо, оставить захваченную ногу назад в сторону.

- Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий в высокой.

Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват, захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой.

Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу.

Защита: опереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

- Переводы нырком

Захватом ног.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в низкой.

Защита: опереться предплечьем в грудь атакующего. Отставляя ногу назад; опереться рукой в голову.

- Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой.

Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

- Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке, атакующий – в низкой.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободиться и освободить руку.

- Броски поворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней, боком к противнику.

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Приседая, отклониться назад, захватить туловище (с рукой) атакующий сзади.

- Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Ситуация: борцы – в средне фронтальной стойке.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

- Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Ситуация: атакуемый – в высокой стойке, атакующий – в средней.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

5.2.4. Учебно-тренировочные задания, их классификация и описание представлены в приложении 3:

- **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.**
- **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост.**
- **Задания для учебных и тренировочных схваток**
- **Задания для проведения разминки (примерная схема)**

5.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить борца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и в защите, их перемещениях по ковра, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и

непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивной борьбы, её истории и предназначении. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история спортивной борьбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице:

Этап СП	Темы	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения ≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

	важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обуч-ся	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь -	Характеристика психологической подготовки.

	подготовка		апрель	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ЭВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	64	64	64	64
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																5	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	10 200
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	8 320
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	1 880
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	7 200
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	2 600
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																55	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	1 260
ВСЕГО ЗА ГОД: 18 720 мин – 312ч.																			

5.4.2. План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки 3 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
		недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	

1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель				
		недели																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	184	184	184	184		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	40	40	40		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																			
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28		

Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				

Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																8	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	270	270	270	270	13 800
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	10 400
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	70	70	70	70	3 400
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	9 600
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 080
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 132
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	5 408
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																120
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	16	16	1 432
ВСЕГО ЗА ГОД: 24 960 мин – 416ч.																		

5.4.3. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая,	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

теоретическая, психологическая и др.)																					
Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель				
		недели																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																			
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58		

Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	246	13 200		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	166	9 040		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	255	14 280		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640		

2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	115	7 000
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															220	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	3 480
ВСЕГО ЗА ГОД: 31 200 мин – 520ч.																		

5.4.4. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	4																	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	12																	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки	январь				февраль				март				апрель					
	недели																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней	4																	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	12																	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230

1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	160	10 360	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
ВСЕГО ЗА ГОД: 37 440 мин – 624ч.																			

5.4.5. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель				
	недели																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год
		недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Количество тренировочных дней		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	300	25 800
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100	10 300
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200
ВСЕГО ЗА ГОД: 43 680 мин – 728ч.																		

5.4.6. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 4 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель				
		недели																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																			
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105		

Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	90			
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140			

1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	615	33 000
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	150	8 310
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	150	8 565
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	315	16 125
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																600	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	5 460
ВСЕГО ЗА ГОД: 49 920 мин – 832ч.																			

5.4.7. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 5 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
		недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель					
		недели																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	

Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Показатель и вид подготовки	май			июнь				июль				август				Всего за год			
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52		
Количество тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	90	10 800
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	740	660	38 400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	660
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	6 240
ВСЕГО ЗА ГОД: 56 160 мин – 936ч.																			

5.5. Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по ковру. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Схемы недельных микроциклов для УТЭ ***Развивающий физический микроцикл (РФ)***

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники спортивной борьбы, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	64/36/-
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Среда	ОФП/ СП/ СорП	45/30/25
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	48/42/10
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи РТ микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники спортивной борьбы в условиях отработки и учебных схватках.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РТ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	40/44/16
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	22/64/14
Среда	ОФП/ СП/ СорП	35/51/14
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	33/67/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	25/50/25
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в К микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	15/73/12
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	80/20/-

Среда	ОФП/ СП/ СорП	25/60/15
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	40/60/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	32/48/20
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	76/-/24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

5.6. Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Требования (ОФП, СФП, ТТП)	Разрядные требования	Дополнительные требования (ранг соревнований)
ЭНП	Выполнение нормативов ОФП	Юношеские разряды (не менее 3юн.)	ПШ, ПГ
УТЭ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные разряды: III, II, I, КМС	ПКК, ПСФО, ВС, ПР
ЭССМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивный разряд КМС Спортивное звание МС	ВС, ЧР, МТ
ЭВСМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные звания: МС, МСМК	ВС, ЧР, МТ

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки

6.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, на этапе начальной подготовки, не допускается применение поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

«спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2.1. Требования к кадровому составу:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (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.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1

24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
-----	-----------------------------	------	----

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП):

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на 1	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на 1	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на 1	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на 1	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на 1	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).
- При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности (Инструкция по технике безопасности для обучающихся – Приложение 4).

Классификация и описание упражнений для учебно-тренировочных занятий борцов

1. Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высотой; спрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

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

2. Упражнения без предметов:

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

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

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

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для мышц костей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости на расслабления.

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

Упражнения на расслабление – из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей

расслабленной рукой и кистью; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ногой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись.

Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдоха в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево – вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях-рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в сторону); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

3. Упражнения с предметами:

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

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

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

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.) – поочередное и

одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, вперед, от плеча; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, вперед, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота) с вращением из руки в руку и др.;

Упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири на грудь двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременно и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

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

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

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге поставленной на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седее углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и

бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны; сверху вниз, подтягивание на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняют с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хватом за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

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

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

На бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

На козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Упражнения на батуте (для учащихся ТГ-3 и старше 15-16 лет). Прыжок на две ног. То же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны), прыжки в группировки (согнувшись), прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°. Прыжок вперед на живот; то же в группировки; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок ½ сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь

на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; ½ сальто вперед согнувшись на живот – ½ сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок, согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

5. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазанья, метаний, кувырков. С переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза; с сохранением равновесия. Со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр. Комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

6. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

7. Специально-подготовительные упражнения

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

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

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту⁴ передвижение на моту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении

на бок; пережат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки поворотом направо (налево) после падения назад

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера. Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновым амортизатором, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя, пережаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плече, голове, бедре, стопе. Движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

Классификация и описание игр для учебно-тренировочных занятий борцов

1. Игры в касание

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того что бы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятые позы и выбор способа действия. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения спортивной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек:

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

13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

В *таблице* по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера. **Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.**

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стоки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнера и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней.

Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

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

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№ п/п	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой
2.	левой	правой
3.	правой	правой
4.	левой	левой
5.	правой	левой
6.	любой	левой
7.	любой	правой
8.	правой	любой

№ п/п	Борец А	Борец Б
9.	левой	любой
10.	любой	двумя
11.	левой	двумя
12.	правой	двумя
13.	двумя	любой
14.	двумя	левой
15.	двумя	правой

Изменение способов защиты, противодействия

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

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

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводится по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общие их количество и разнообразие.

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

1. более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.
3. вводится наказание проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

2. Игры и блокирующие захваты

По мере освоения игр в касание определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковывать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы.

Тренеру-преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществит в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3 – 5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену,

успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается пораженным. Проигрыш зачитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой – левой руками (в *таблице 3* они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

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

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающегося от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из не обычных положений. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижения главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненные руками	Особенности захвата
---	---------------------

№ п/п	левой	правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая рук к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

3. Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями

решений создавшейся ситуации, достижение преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

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

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

Рук и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Руки с головой – спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» - соперник ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3 – 5с.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры – задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного

материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партере). Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения задания только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площадки и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно–силовой подготовки юных борцов.

4. Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касание и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучать не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченно пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2м.
- 2) в соревнованиях участвуют все участники.
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3,5,7.
- 4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснении для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность).

Предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

5. Игры в дебюты (начало поединка)

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

Исходные положения.

Данный комплекс игр должен являться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

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

Усложнение исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия.

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные задания

1. Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных. Захваты партнера, стоящего в разных стойках, сочетания захватов.

Передвижения с партнером: вперед, назад, влево, вправо. Относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоко партере). С одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснении.

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

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

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

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка – партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

2. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост.

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

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника;

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища;

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из равных исходных положений: сидя спиной к друг другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу. Лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу. Один на животе, другой на спине;

другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

3. Задания для учебных и тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способность перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с) – на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием;
- провести конкретный прием (другие не засчитываются);
- проводить только связки (комбинации) приемов;
- провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

Содержание разминки борца.

Одной из важнейшей задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных 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 занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенно повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качеств учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5 – 10 мин;
3. Игры и эстафета: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5 – 10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

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

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

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по спортивной борьбе

Общие требования безопасности

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

Травмы при занятиях борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировки;
- 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 занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения 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, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

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;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, 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 с тренером-преподавателем;
- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- вести схватку, выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Перечень информационного обеспечения Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» разработана в соответствии:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», утверждённый Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1091;

- примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», утверждённая Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (вступил в силу с 01.01.2023).

- Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.

- Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993, 240с.

- Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960, 484с.

- Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968, 584с.

- Спортивная борьба: Учебник для ИФК под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978, 424с.

- Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985, 144с.

- Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФИС, 1977, 216с.

- Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФИС, 1986, – 304с.

- Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987, 223с.

- Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФИС, 1967, 152с.

- Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990, 304с.

- Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984, 144с.

- Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977, 83с.

- Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010, 120с.

- Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008, 114с.

- Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер, 2009, 120с.

- Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФИС,

1979г. Психология спорта высших достижений под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

- Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.

- Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта.

- Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.wrestrus.ru, www.rusada.ru, <https://fcpsr.ru>.

*Программа разработана
заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово
Кривцовой Т.В.*