

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЕСЁЛОВСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Согласовано:
Тренерско-педагогический совет
МБУ ДО Весёловская СШ
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Весёловская СШ
С.А. Гладилов
Приказ №116/1 от 31.08.2023



***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(дисциплина греко-римская борьба)***

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091)

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Исполнители программы:
Беркун Н.М. – заместитель директора по УВР
Беркун А.М. – тренер-преподаватель
первой квалификационной категории,

Весёловский район
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	стр. 3
2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 5
3 Система контроля	стр. 25
4 Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	стр. 32
5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 81
6 Условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 82
7 Нормативные акты	стр. 84
8 Научно-методические основы	стр. 85
9 Перечень Интернет-ресурсов	стр. 85
10 Приложения:	
- годовой учебно-тематический план	
- учебно-тематический план к программе	
- обеспечение спортивной экипировкой	

І. 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 ноября 2022г. № 1091 (далее ФССП).

Наименование спортивной дисциплины

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «спортивная борьба»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
Греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	Ю

Греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
Греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением Весёловская спортивная школа (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1221, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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), 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП)
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Целями на этапах спортивной подготовки являются:

Этап начальной подготовки:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа:

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по «спортивной борьбе».

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение. Борьба воспитывает сильного, ловкого, выносливого и волевого человека.

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».

Настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Необходимо отметить, что само понятие международной спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. Исключением из этого правила является дзюдо — национальный вид борьбы Японии, получивший распространение во всем мире.

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником. В программу спортивной подготовки спортивной школы включена дисциплина спортивной борьбы:

- греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

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

(приложение № 1 к ФССП)

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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

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

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

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количество обучающихся указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса. (приложение № 2 к ФССП)

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	6	8	12	16
Общее количество часов в год	312	416	624	832

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочные занятия.

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.36489-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8. Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество)
-------	---------------------------------------	--

		суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команды спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.

18 ст. Федерального закона № 329-ФЗ). Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Всего состязаний	-	2	5	6

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

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»).

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1. Приказа № 634)

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа 634)

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

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

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (чел).			
		10-20		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	167	209	155	147
2.	Специальная физическая подготовка	15	29	96	181
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	44	67
4.	Техническая подготовка	109	150	259	319

5.	Тактическая подготовка	6	9	22	35
6.	Теоретическая подготовка	4	4	10	12
7.	Психологическая подготовка	3	4	10	17
8.	Тестирование и контроль	4	4	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	5	15
10.	Судейская практика	-	-	5	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	5	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	8
Общее количество часов в год		312	416	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Задачи:

1. Создание условий для интеллектуального, эстетического и культурного удовлетворения интересов у обучающихся, воспитание патриотизма, формирование нравственных и духовных ценностей.
2. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
3. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
4. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
5. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

План воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Проориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков	В течении года

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в школе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в школе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с

	тренеров	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		ответственным за антидопинговое обеспечение в школе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в школе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в школе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

1.	УТГ-1,2	-владеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; -овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; -овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).
2.	УТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных схваток в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3.	УТГ-4-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по спортивной борьбе.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на этап начальной подготовки – 7 лет, на тренировочный этап – 11 лет..

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-методического совета при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной

тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по спортивной борьбе необходимо учитывать, что, в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля — это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми борцу и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программой спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Самой гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс остановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) Душ - теплый, умеренно холодный, теплый. Сеансы аэроионотерапий	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин.

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство.

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля.

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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. (п. 12 Примерной Программы по виду спорта).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

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

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

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 9

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с.	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	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	сек.	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	

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

Таблица 10

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	сек.	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	сек.	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	количество	не менее	

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

3.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль
- Текущий контроль
- Оперативный контроль

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль осуществляется тренерами-преподавателями Учреждения, в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, основанную на информации от занимающегося.

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 отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Методические указания по организации тестирования.

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка. Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».

Структура многолетней подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки в «спортивной борьбе» от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 5 этапов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации.

Многолетняя подготовка в виде спорта «спортивная борьба» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на всех этапах. Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение контрольных задач.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый год обучения:

Задачи фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй год обучения.

Задачи расширенной подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков и положений противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

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

Воспитание умения соревноваться.

Третий год обучения.

Задачи технико-тактической подготовки:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с моста.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Первый год обучения и Второй год обучения

Задачи технико-тактической подготовки:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

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

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

Третий год обучения.

Основными задачами этого уровня являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);
- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучение особенностей стилей борьбы;
- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Четвёртый год обучения и Пятый год обучения

Основными задачами этих этапов являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;
- ведение разведки сил и средств противника;
- адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником.

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

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

Этап начальной подготовки

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех годов обучения)

СТРОЕВЫЕ И ПОРЯДКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ХОДЬБА

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

БЕГ

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

ПРЫЖКИ

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

МЕТАНИЯ

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

ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

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

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

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

ПЛАВАНИЕ

Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать. Изучение различных способов плавания. Проплывание коротких дистанций на время. Игры в воде.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

По пересеченной местности, по дорожке стадиона.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ознакомление с элементами техники, тактики, и правилами соревнований (баскетбол, гандбол, регби, футбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке; до упора присев, с выходом на одну ногу в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упоре стоя, ноги врозь, через стойку на руках, длинный кувырок с прыжка, через препятствие;

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕИ

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

УПРАЖНЕНИЯ НА МОСТУ

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

УПРАЖНЕНИЯ В САМОСТРАХОВКЕ

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

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

УПРАЖНЕНИЯ С МАНЕКЕНОМ

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

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

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

кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партнер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

ЭЛЕМЕНТЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ

В стойке: переводение вперед, назад, влево, вправо; шагами с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево - перед, направо - назад, направо - кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижение вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибание ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, часть тела соперника, используя какой либо захват, упор, рывок и т.п.).

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;

Б. сбивание захватом туловища;

В. сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом одноименного плеча;

Б. переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;

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

Контрприемы:

А. бросок подворотом захватом руки под плечо;

В. переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

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

Б.выставить ногу в сторону переворота;

В. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

А.выход наверх выседом;

Б.бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

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

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

Контрприемы:

А.бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б.выход наверх выседом;

В.переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

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

Одной рукой спереди

Защита:

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

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А.бросок подворотой захватом руки через плечо;

Б.переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Перевод рывком

Перевод рывком за руку:

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом захватом руки через плечо;

В.бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

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

Контрприемы:

А.вертушка захватом руки снизу

Б.перевод рывком захватом туловища;

В.бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г.бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д.скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:

Защита:

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

Контрприемы:

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

Б.бросок захватом руки под плечо;

В.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

Г.бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А.приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.перевод захватом туловища с рукой сзади;

В.бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

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

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

Контрприемы:

А.сбивание захватом руки и шеи;

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

В.перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

А.перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

Б.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

В.накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

1. Перевод рывком за другую руку:

А.перевод рывком за другую руку;

Б.бросок через спину захватом руки через плечо;

В.сбивание захватом туловища

Г.сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

А.перевод рывком за руку;

Б.сбивание захватом руки двумя руками;

В.бросок поворотом захватом руки двумя руками

3. сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

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

Передвижение с партнером:

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

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

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

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

Выполнение изучаемых приемов:

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

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:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

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

Б. учебные схватки:

- Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- Схватка на одной ноге;
- Уходы от удержания на «мосту» на время;
- Схватка со сменой партнеров;
- Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот рычагом

Защиты:

А. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом разноименных рук под плечо;

Б. сбивание захватом туловища;

В. сбивание захватом одноименного плеча;

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

А. отвести дальнюю руку в сторону;

Б. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

А. переворот за себя захватом одноименного плеча;

Б.переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

А.отвести дальнюю руку в сторону;

Б.освободить захваченную руку предплечья свободной рукой;

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

Контрприемы:

А.бросок подворотом захватом руки под плечо;

В.переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Переворот забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

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

Б.выставить ногу в сторону переворота;

В. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

А.выход наверх выседом;

Б.бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

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

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

Контрприемы:

А.бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б.выход наверх выседом;

В.переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

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

Одной рукой спереди

Защита:

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

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захваченную руку локтем под себя

Толчком противника в сторону

Защита:

В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита:

В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

А.бросок подворотом захватом руки через плечо;

Б.переворот в сторону захватом руки за запястье

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Перевод рывком

Перевод рывком за руку:

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом захватом руки через плечо;

В.бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

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

Контрприемы:

А.вертушка захватом руки снизу

Б.перевод рывком захватом туловища;

В.бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

Г.бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

Д.скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком:

Защита:

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

Контрприемы:

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

Б.бросок захватом руки под плечо;

В.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

Г.бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевод вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита:

А.приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

А.перевод рывком за руку;

Б.перевод захватом туловища с рукой сзади;

В.бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

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

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

Контрприемы:

А.сбивание захватом руки и шеи;

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

В.перевод захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

А.перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

Б.бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

В.накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

2. Перевод рывком за другую руку:

А.перевод рывком за другую руку;

Б.бросок через спину захватом руки через плечо;

В.сбивание захватом туловища

Г.сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

А.перевод рывком за руку;

Б.сбивание захватом руки двумя руками;

В.бросок поворотом захватом руки двумя руками

Г.сбивание захватом туловища и руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов:

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

Передвижение с партнером:

Вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата. Выталкивание партнера в определенном захвате за пределы ковра посредством игры в теснение. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов:

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (изученных приемов)

Выполнение комбинации в партере, в стойке

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уход с моста:

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

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:

переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

переворот захватом шеи с плечом

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А. задания по совершенствованию умения:

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

Б. учебные схватки:

- Попеременные схватки различного характера (с различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- Схватка на одной ноге;
- Уходы от удержания на «мосту» на время;
- Схватка со сменой партнеров;
- Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1 - 2 год обучения)

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в

упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых, определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

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

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

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорносвязочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (при ситуации поединка) приемами (6-8 мин),
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

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

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Физическая подготовка

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

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

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

- 1) построение, сообщение задач урока – 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- 6) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в

условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

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

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

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

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

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

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

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице. В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

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

Таблица № 10

Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I станция	Общее время 8 мин	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из и.о. лежа на спине, руки вверх - группировка)	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз	
2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
II станция	8 мин	
1. Игры в касания 2. Игры в дебюты	4 мин; 4 задания по 5-7 раз 4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя В форме соревнования между парами

III станция	8 мин	
Упражнения в парах 1. Переноска партнера на плечах: а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
IV станция	8 мин	
Упражнения с мячом 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 3 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
V заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2x4 мин	

Развитие быстроты:

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

58

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в таблица № 11.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблица № 12.

Таблица № 11.

Методика организации тренировки предельного темпа движений.

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от	

	максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Таблица № 12.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция	5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
I станция Упражнения с мячом		Построение в две шеренги лицом друг к другу
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин 8-12 раз	
2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин 6-14 раз	
3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин 10-20 раз	
Варианты упражнений		В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
1.1.) По сигналу ловля падающего мяча	2 мин 10-20 раз	
2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча	2 мин 10-20 раз	
3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера	4 мин 10-20 раз	
2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м	2 мин 4x5-8 с	
2) То же, но ловля мяча после	2 мин 10-	

хлопка за спиной	20раз	
3) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
II станция Акробатические упражнения 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 8-12 раз 4 мин 12-16 раз 2 мин 9-12 раз	В форме соревнований
Варианты упражнений 1) И.п. - лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках 5) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 6) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. 7) Кувырки вперед и назад 8) Забегания на мосту в обе стороны	2 мин 4x5-10 раз 4x5-10 раз 4x5-10 раз 4x10-20 м 4x10-20 раз 4x10-20 раз 4x10-20 раз 4x5-10 с	В форме соревнований на большее число повторений В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет
III станция 1. Игры в касания 2. Игры в дебюты	4 мин 4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с Установка на максимальную скорость движений
IV станция Специально-подготовительные упражнения 1. Бой с тенью 2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места 3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером	2 мин 10x4-6 раз 2 мин 4x10 с 4 мин (10-15раз) x 4-5 серий	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
Варианты упражнений 1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом 2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	2 мин (10-12)x4-6 3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений В форме соревнований на опережение Установка на точность и

3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)	максимальную скорость движения В форме соревнований на большее количество повторений Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большее количество повторений
4) Передвижения в упоре лежа	2 мин	
5) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	4x10-20 м	
6) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки		
7) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	3 мин 10-20 раз	
8) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин (4+4+4)x	
9) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	5-10 с 2 мин 4x5-10 с	
V заключительная станция		
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

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

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

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

Таблица № 4. Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в бытовых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах.

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

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

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях. Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в таблице № 13.

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

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
 6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
 7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
 8. И.п. лежа животом па гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
 9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
 10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч.
- Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
 12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
 13. То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица № 13.

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	2 мин 4x10-20 м	Включая имитацию упражнений КТ
Упражнения на растягивание	2 мин	
I станция Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3x(6-8раз + 10сек.)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
III станция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12 раз	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
VI станция Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
Заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся

Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4-6 раз	
---	---------	--

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в толкания.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

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

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка **Освоение элементов техники и тактики**

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны йог;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

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

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

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

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

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

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

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

при захвате шеи с плечом сверху:

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

Прием: захватом плеча и другой руки снизу.

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

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

Прием: за себя ключом с захватом подбородка.

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

Прием: обратным ключом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом

Прием: захватом шеи и туловища снизу.

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

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

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

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

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

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накато

Прием: захватом туловища с рукой.

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

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

Прием: захватом туловища.

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

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

Прием: бросок накато с ключом и захватом туловища сверху.

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

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

Переворот забеганием

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

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

Переворот прогибом

Прием: переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

Бросок прогибом

Прием: бросок прогибом обратным захватом туловища.

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

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

Комбинации

Прием: переворот обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – переворот рычагом.

Прием: переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Прием: накат за туловище.

Защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Переводы

Прием: Перевод нырком за туловище с рукой.

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

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

Прием: перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

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

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Прием: перевод нырком за туловище.

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски

Прием: Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита: приседая, отклониться назад.

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

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

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

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

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

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Прием: броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

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

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

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

Прием: бросок прогибом захватом рук сверху.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

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

Прием: броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

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

Прием: броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

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

Прием: броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

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

Сбивания

Прием: сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

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

Прием: сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Комбинации

- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.
- Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.
- Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Прием: дожим за плечо и шею спереди.

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

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

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

Прием: дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

Защита: уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Прием: дожим захватом рук с головой спереди.

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

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Прием: дожим за одноименную руку и туловище спереди.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

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

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

Тактика

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Тренировочные задания для проведения разминки

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

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-5-го годов обучения).

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-5 год обучения)

примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Таблица 14.

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах. 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне голове	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2x10 м	
VI станция Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	

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

2. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	по 10-15 в каждую сторону	
III станция В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
IV станция Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление	2x10-15	Сопротивление максимальное
V станция И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке Выход в стойку на лопатки	2x15-20	В максимальном темпе
VI станция И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15с	Борьба в полную силу в форме соревнования
VIII станция Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин	В форме соревнований
X станция Стоя спиной друг к другу, взять друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
XII станция Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
XIII станция Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
XIV станция Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
XV станция Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и

тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

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

Физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

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

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

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

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

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Перевороты скручиванием

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

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

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

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

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

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

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

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

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

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

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

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

Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы.

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

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

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

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом туловища спереди.

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

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Перевороты накатом

Прием: переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху.

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

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

Прием: переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

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

Броски накатом

Прием: бросок накатом захватом туловища.

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

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

Комбинации:

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

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

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

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

Броски подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

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

Прием: бросок подворотом захватом руки сверху.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом руки на плечо.

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

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

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

Защита: приседая, отклониться назад.

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

Прием: бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

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

Контрприем:

бросок обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

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

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

Броски подворотом (мельница)

Прием: бросок подворотом обратным захватом запястий.

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

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

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

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

Контрприемы: бросок захватом запястья.

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

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

Прием: бросок подворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

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

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом шеи с ключом.

Защита: приседая, упереться рукой в живот атакующего.

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

Прием: бросок прогибом захватом руки.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

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

Прием: бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

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

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

Прием: бросок прогибом за туловище.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом шеи и туловища.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом туловища сзади.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

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

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

Вертушка

Прием: вертушка захватом разноименной руки снизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом руки на шее и туловища.

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

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

Комбинации

- Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
- Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

Тактика

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

Судейская и инструкторская практика

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

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

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приема места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

V. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы V ФССП по «спортивной борьбе»).

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение отдельными дисциплинами вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются Организацией, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта «спортивная борьба»).

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта «спортивная борьба»),
- 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». (п. 11 главы V ФССП по виду спорта «спортивная борьба»).

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

VII.I. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие борцовского зала;
- наличие тренировочного 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);
- 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;
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (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	15
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	15

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

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

VII. II. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «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 спорте», 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, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 213г. № 1125;
5. Указ президента от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по видам спорта) приказ Минспорта России от 19.12.2022г. № 1255;
7. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013г. № 645 (ред. от 08.06.2021г.)
8. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. От 19.03.2019) «О Порядке 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 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578)
9. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта" от 11 апреля 2022 г. N 324
10. Правила вида спорта «Спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)».
11. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Научно-методические основы

Информационное обеспечение программы включает в себя следующие информационные материалы: Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с. 207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борца. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.: ФиС, 2008.
7. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020.
8. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А., Карданов М.Н. Греко-римская борьба. Р-на-Д.: Феникс 2004.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 2019.
10. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы и оптимизация мастерства борцов. М.: Советский спорт 2014.
11. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»). – М.: 2016.
12. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
14. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. – М., 2000.
15. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийской спорте. Настольная книга тренера: 2т. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.
16. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. - М.: ФиС 2012.
17. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях – К.: Красноярский государственный университет им. В.П. Астафьева, 2023.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба, теория, методика, организация тренировки. - М.: Советский спорт 2000.
19. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». – М.: 2023г.

Перечень Интернет-ресурсов

Сайты необходимые для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://www.minobrnauki.gov.ru>)
3. Официальный сайт Федерация спортивной борьбы России (<http://www.wrestrus.ru>)
4. Региональный общественный фонд «Карелин-фонд» (<http://www.karelin.ru>)
5. Интернет-сайт «Национальная и спортивная борьба народов СССР» (<http://ussrwrestling.narod.ru>)
6. Официальный интернет-сайт «Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили» (www.akwrest.ru)
7. Интернет-портал о борьбе «Wrestlingua.com» (www.wrestlingua.com)
8. Интернет-библиотека «Методическая литература по видам спорта» (www.xliby.ru).