

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУДО  
«Спортивная школа №1»  
\_\_\_\_\_ / С.И.Боровикова/  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

Срок реализации – без ограничений

**Составители:**

Михайлева Ольга Викторовна,  
заместитель директора по  
организационно-массовой работе

Петросян Самвел Рубенович  
тренер-преподаватель  
по спортивной борьбе

**Рецензент:**

Прокопович Ольга Николаевна,  
старший инструктор-методист ГБУ  
Тверской области ЦСП «ШВСМ»

г. Кимры  
2023 г.

## Содержание:

	<b>Цель Программы</b>	
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Воспитательная работа	
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	
	<b>Приложение № 1</b> Годовой учебно-тренировочный план	
	<b>Приложение № 2</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
	<b>Приложение № 3</b> Учебно-тематический план	

## **I. Общие положения**

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» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России 30.11.2022 № 1091 (зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71478).

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. Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

## **II. Характеристика Программы**

### ***Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба»***

Борьба как средство идеального физического воспитания входит в культуру многих народов. Занятия спортивным единоборством вырабатывают мгновенную реакцию, способность концентрировать и правильно распределять внимание, умение эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу, быстро мыслить и принимать правильное решение. Поединки в единоборстве характеризуются высоким динамизмом, напряженностью обстановки. Чтобы в них побеждать, необходим высокий уровень развития мощности, или скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности.

### ***Дисциплины вида спорта «спортивная борьба»***

*Греко-римская борьба* (олимпийский вид спорта) - поединок спортсменов, в котором разрешены технические действия с захватами руками выше пояса и без воздействия ногами на ноги соперника. Поединок проводится на круглом ковре диаметром 9м в положении стоя и в партере. Спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику (туше).

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид спортивного единоборства, относится к категории бросковых видов единоборств. Старейший из Олимпийских видов спорта, греко-римская борьба может считаться одним из первых олимпийских видов спорта, ибо только она дошла до наших дней практически без изменений. Эта борьба входила в программу первых античных Олимпийских игр, которые прошли в 774 г. до нашей эры. С 1986 года греко-римская борьба в программу современных Олимпийских игр.

*Вольная борьба* (олимпийский вид спорта) - заключающийся в поединке двух спортсменов, которые по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек) пытается положить соперника на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Запрещены удушающие захваты и болевые приёмы.

Из исторических источников известно, что в старину в Британской империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе.

*Вольная борьба - женская* (олимпийский вид спорта) В восьмидесятых годах XX столетия в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость (человек)
			min
Начальной подготовки	4	7	10
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-4	11	8
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется 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 спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «Спортивная школа №1» (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

##### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-

технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

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

• *Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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

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

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

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

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

• *Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно – тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью образовательного процесса.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

	мероприятий	(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия			До 3 суток, но не более 2 раз в год

	для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице.

### Объем соревновательной деятельности

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.



К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «Спортивная борьба». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы спортивной подготовки проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план Программы**

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Разрабатывается и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлено в таблице, годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1.

Реализация Программы основана на особенностях вида спорта «Спортивная борьба» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Спортивная борьба».

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Организацией в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

*Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	Этап совершенств

				(этап спортивной специализации)		вования спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-13	12-16	12-15	12-15	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	11-15	18-24	19-24	19-24	20-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	14-18	14-16

### **7. Календарный план воспитательной работы**

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Организацией с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

### **Календарный план воспитательной работы**

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>			
1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных соревнованиях
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b><i>Здоровьесбережение</i></b>			
1	Организация и проведение мероприятий	<p>Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к</li> </ul>	по плану работы

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов.</p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- периоды сна и отдыха;</li> <li>- восстановительных мероприятий после тренировки,</li> <li>- оптимальное питание;</li> <li>- профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b><i>Патриотическое воспитание спортсменов</i></b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.</p> <p>Темы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе;</li> <li>- легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</li> </ul>	по плану работы
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия,</li> </ul>	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	мероприятиях
<b><i>Развитие творческого мышления</i></b>			
1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, 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 режиме учебно-тренировочного процесса

**2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана и календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, 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, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов должны быть направлены: -на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;

			-на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; -на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «ФейрПлей»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

## 8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе.

Планы инструкторской и судейской практики утверждаются Организацией на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	5
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	5
Итого инструкторская практика:		10
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
Итого судейская практика:		11
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>		<b>21</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	5
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	5
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	1
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	4
Итого инструкторская практика:		14
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	8
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
Итого судейская практика:		14
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>		<b>28</b>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	4
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	4
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	3
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	3
Итого инструкторская практика:		25

Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	13
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика:	25
<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>50</b>

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил вида спорта «Спортивная борьба», овладение навыками судейства.

В процессе обучения обучающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития спортивной борьбы в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «спортивная борьба»;
- знать основные принципы жеребьевки на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по спортивной борьбе в качестве судьи, помощника секретаря;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, проведению учебно-тренировочных занятий;



- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «спортивная борьба»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по спортивной борьбе в качестве судьи на ковре, секретаря, помощника секретаря, оператора секунд;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий** и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта спортивная борьба.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 раза в год.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразии средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха

### **Медико-биологические средства восстановления:**

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать

отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

**Психологические средства** восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **11. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### 11.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

### 11.2. 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**12. 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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	до 1года		свыше 1года	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (3 попытки)	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Стоя ровно (на одной ноге) руки на поясе. Фиксация положения	сек	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	2	3	3

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	м	не менее	
			5,2	4
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6	4,5
<b>3. Техническое мастерство</b>				
3.1.	Забегание на мосту: пять раз – влево, пять раз – вправо	сек	не более	
			16	20
3.2.	Перевороты на мосту: пять раз	сек	не более	
			16	20
3.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	сек	не более	
			18	22
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на	кол-во раз	не менее	



	гимнастической стенке в положение «угол»		15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	не менее	
			20	20
2.3.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			47	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6	6
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7	5,5
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,3	5
<b>3. Техническое мастерство</b>				
3.1.	Забегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	сек	не более	
			14	18
3.2.	Перевороты на мосту 5 раз	сек	не более	
			14	18
3.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	сек	не более	
			16	20
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная борьба». Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Контрольные упражнения по этапам подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в таблицах (Приложение №2).

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

Спортивная борьба относится к бросковым видам спортивных единоборств, в ней прилагаются большие мышечные усилия при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц. Умение падать – чрезвычайно важная часть выполнения броска. При резких бросках возможны ушибы позвоночника, а также травмы различных суставов.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях спортивной борьбой.*

Для предотвращения травматизма при занятиях борьбой тренерам-преподавателям необходимо:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);
- обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- освоение воспитанниками «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т. д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;
- обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);
- индивидуальный подход к спортсменам;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

#### *Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)*

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы:

- нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;
- нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;
- нельзя проводить приемы у края ковра;
- нельзя проводить приемы без захвата;
- нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
- нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею);
- нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
- нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);
- нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

При проведении занятий с борцами *в неспецифических условиях* (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий** по каждому этапу спортивной подготовки. Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

#### 14.1. *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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, обучающийся выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной вида спорта «спортивная борьба».

#### **Содержание средств на этапе начальной подготовки**

***Теоретическая подготовка*** на этапе начальной подготовки должна иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделяются

такие темы: Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

### **Общая физическая подготовка**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития борцов:

- Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

-Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

-Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла.

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

-Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, канат.

-Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

- Подвижные игры, эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, гандбол.

- Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

-Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом;

- Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

-Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

- Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость- способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих

специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы:

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности:

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения -выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение

из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

- Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

- Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

- Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

- Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

- Упоры, нырки, уклоны.

- Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

- Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

- Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

- Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

- Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

- Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

- Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

- Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования обучения технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

### **Соревновательная подготовка**

Выполнение классификационных зачётных упражнений по спортивной борьбе

Характерные ошибки и методы их устранения

Участие в соревнованиях. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

Просмотр видеоматериалов, разбор ошибок.



### **Учебно-тренировочный этап до 3-х лет :**

- 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **Теоретическая подготовка:**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

- История развития спортивной борьбы.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники спортивной борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

**Общая физическая подготовка.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

- Плавание.

- Подвижные игры, эстафеты.

- Спортивные игры.

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

**Технико-тактическая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере:** перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

**Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

**Примерные комбинации приемов:**

1. Перевод рывком за 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.
- Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику)
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на

конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

### **Психологическая подготовка**

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися - инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

### **Воспитательная работа**

*Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:*

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

*Воспитательные факторы:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов.

Учебно-тренировочный этап является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности обучающихся. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств

подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости, способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающиеся активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что обучающийся, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

### **Участие в соревнованиях**

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

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет**

#### **Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.

-Установки перед соревнованиями.

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

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

### **Приемы борьбы в партере.**

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

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

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

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

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

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

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

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

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

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

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

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

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

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

**Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;



- совершенствование техники вида спорта «спортивная борьба»;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

### **Этапе совершенствования спортивного мастерства:**

#### ***Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники вида спорта «практическая стрельба»;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающихся в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, просмотр, разбор техники и тактики спортсменов на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет и контроль тренировки;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассажи массаж;

- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером- преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;

- беседы;

- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

- История развития спортивной борьбы.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм.

- Физиологические основы тренировки

- Основы техники спортивной борьбы

- Основы методики обучения и тренировки

- Планирование спортивной тренировки

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

### **Общая физическая подготовка.**

В процессе физической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства акцент следует делать на дальнейшее совершенствование силовых и общей выносливости. Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу в подготовительном периоде и упражнения с партнером в предсоревновательный период.

### **Специальная физическая подготовка.**

В специальной подготовке акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Одним из вариантов совершенствования специальной выносливости является метод поочередной борьбой в стойке и в партере. Суть тренировки заключается

в том, что борцы поочередно ведут борьбу в стойке (1 мин.) и в партере (30с), борцы распределяются по подгруппам в зависимости от весовых категорий. В каждой подгруппе борец являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по подгруппе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе приближенном к соревновательному. Таким образом «матка» борется в течении 6 мин. с 6 участниками непрерывно и каждую минуту с отдохнувшим партнером, непрерывно спортсмены тренируются в течении 54 минут. Предлагаемый вариант тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка проводится не чаще 1 раза в месяц.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере.** Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом одной рукой за плечо, другой под плечо; переворот скручиванием захватом рук с головой спереди- сбоку; переворот скручиванием захватом спереди за плечи; переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку; переворот скручиванием рычагом 3б через высед; переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча; переворот скручиванием захватом шеи спереди из под разноименного плеча; переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей. Переворот забеганием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри; переворот забеганием двумя ключами. Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху. Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища. Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади: бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.

**Защита.** Контрприемы. Приемы борьбы в стойке. Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом запястья; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища. Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с

плечом сверху. 37 Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку. Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища. При достаточной технической подготовленности спортсменов необходимо вводить задания по решению конкретных эпизодов поединка и в конкретной динамической ситуации, с применением защитных и контратакующих действий.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочной группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике и, постоянно участвуя в судействе муниципальных и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения-судьи по спорту.

### **Психологическая подготовка**

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной пред соревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

### **Воспитательная работа**

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения.

Подготовку на данном этапе должны проходить обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в спортивной гимнастике. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающихся, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающихся в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК.

## **Особенности многолетней подготовки Структура годичных и многолетних циклов**

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

### **Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)**

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих стрелков обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.**

*Макроциклы* -это наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для обучающихся до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годичного планирования

является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы; долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

*Мезоциклы*—это относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

1. «втягивающий» - для постепенного подведения обучающегося к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;
2. базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
3. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.
4. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

*Микроциклы* – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности. Выделяют несколько типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния обучающихся перед нагрузочной фазой;

- разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;
- соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;
- контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;
- восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них.

По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности- принимается за 100%;
2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
3. поддерживающие -около 60%;
4. втягивающие-около40%;
5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены основополагающие принципы спортивной подготовки:

-Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок,



рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося-вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

-Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

-Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Этот принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

- Возрастаение нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающихся основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

-Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

-Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающихся должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объёме учебно-тренировочных средств.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающихся предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Учебно-тематический план представлен в Приложении № 3 к Программе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

**16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам** вида спорта «спортивная борьба» относятся особенности деятельности вида спорта. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «спортивная борьба».

#### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»(номер-код -026 000 1611Я)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
<i>Греко-римская борьба</i>			
весовая категория 32	026 043 1811Ю	весовая категория 71	026 164 1811Ю
весовая категория 35	026 044 1811Ю	весовая категория 72	026 167 1811 А
весовая категория 38	026 045 1811Ю	весовая категория 75	026 165 1611Ю
весовая категория 41	026 047 1811Ю	весовая категория 77	026 066 1611 А
весовая категория 42	026 046 1811Ю	весовая категория 80	026 166 1811Ю
весовая категория 44	026 048 1811Ю	весовая категория 82	026 054 1811 А
весовая категория 45	026 049 1811Ю	весовая категория 84	026 062 1811Ю
весовая категория 48	026 050 1811Ю	весовая категория 85	026 063 1811Ю
весовая категория 51	026 051 1811Ю	весовая категория 87	026 215 1611 А
весовая категория 52	026 053 1811Ю	весовая категория 92	026 216 1811Ю
весовая категория 55	026 052 1811 А	весовая категория 96	026 064 1811Ю
весовая категория 57	026 057 1811Ю	весовая категория 97	026 217 1611 А
весовая категория 60	026 055 1611 А	весовая категория 100	026 065 1811Ю
весовая категория 62	026 058 1811Ю	весовая категория 110	026 218 1811Ю
весовая категория 63	026 056 1811 А	весовая категория 120	026 219 1811Ю
весовая категория 65	026 059 1611Ю	весовая категория 130	026 168 1611 А
весовая категория 67	026 060 1611 А	абсолютная категория	026 067 1811 М
весовая категория 68	026 061 1811Ю	командные соревнования	026 068 1811 М
<i>Вольная борьба</i>			
весовая категория 33	026 002 1811 Д	весовая категория 61	026 159 1811 Ф

весовая категория 36	026 003 1811 Д	весовая категория 62	026 025 1611 С
весовая категория 38	026 006 1811Ю	весовая категория 65	026 027 1611 Я
весовая категория 39	026 004 1811 Д	весовая категория 66	026 028 1811 Д
весовая категория 40	026 007 1811 Д	весовая категория 68	026 001 1611 С
весовая категория 41	026 005 1811Ю	весовая категория 69	026 030 1811 Д
весовая категория 42	026 008 1811 Н	весовая категория 70	026 031 1811 Ф
весовая категория 43	026 009 1811 Д	весовая категория 71	026 214 1811Ю
весовая категория 44	026 010 1811Ю	весовая категория 72	026 032 1811 Б
весовая категория 45	026 026 1811Ю	весовая категория 73	026 033 1811 Д
весовая категория 46	026 011 1811 Д	весовая категория 74	026 034 1611 А
весовая категория 48	026 012 1811Ю	весовая категория 75	026 160 1811Ю
весовая категория 49	026 013 1811 Д	весовая категория 76	026 035 1611Б
весовая категория 50	026 014 1611 Б	весовая категория 79	026 029 1811А
весовая категория 51	026 015 1811Ю	весовая категория 80	026 036 1811Ю
весовая категория 52	026 016 1811Ю	весовая категория 85	026 037 1811Ю
весовая категория 53	026 017 1611 Б	весовая категория 86	026 161 1611А
весовая категория 54	026 018 1811 Д	весовая категория 92	026 038 1811А
весовая категория 55	026 019 1811 С	весовая категория 97	026 162 1611 А
весовая категория 56	026 020 1811 Д	весовая категория 100	026 039 1811Ю
весовая категория 57	026 021 1611 Я	весовая категория 110	026 040 1811Ю
весовая категория 58	026 022 1811 Д	весовая категория 125	026 163 1611 А
весовая категория 59	026 023 1811 Б	абсолютная категория	026 047 1811 Л
весовая категория 60	026 024 1811Ю	командные соревнования	026 042 1811 Л

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». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## VI. Условия реализации Программы

### 17. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивная борьба» передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

### **Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке**

№	Наименование	Единица измерения	Кол- во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
	Покрытие для борцовского ковра 12 x 12м	комплект	2
	Амортизатор резиновый	штук	20
	Диски (блины) для штанги	штук	43
	Весы до 150 кг	штук	2
	Гантели переменной массы	штук	10
	Гантели разборные	комплект	6

	Гири	штук	40
	Гриф для штанги	штук	4
	Жилет - утяжелитель	штук	14
	Канат для лазанья	штук	6
	Канат для кроссфита	штук	2
	Конь (гимнастический)	штук	1
	Лапа тренировочная	штук	4
	Манекены тренировочные	штук	9
	Маты гимнастические	штук	154
	Медицинболы (1 – 10 кг)	штук	5
	Мешок болгарский	штук	12
	Мешок боксёрский	штук	1
	Мяч футбольный	штук	2
	Скамейка гимнастическая	штук	1
	Табло информационное: - телевизор (монитор для трансляции)	штук	3
	- видеочамера цифровая	штук	2
	Тренажёр – балансировочная платформа	штук	1
	Штанга наборная	комплект	3
	Эспандер плечевой резиновый	штук	22

### Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование экипировки	Ед.	Расч. единица	НП		УТ (СС)		ССМ	
				кол	срок	кол	срок	кол	срок
1	борцовки	пар	1 чел.	-	-	-	-	2	-
2	костюм ветрозащитный	комп.	1 чел.	-	-	-	-	1	-
3	костюм разминочный	комп.	1 чел.	-	-	-	-	1	-
4	кроссовки для зала	штук	1 чел.	-	-	-	-	1	-
5	кроссовки л/а	штук	1 чел.	-	-	-	-	1	-
6	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1
7	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1
8	трико борцовское	комп.	1 чел.	-	-	1	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием по виду спорта «спортивная борьба».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида

спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «спортивная борьба».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

### ***Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей***

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренинговых советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренинговых семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренинговой конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список нормативно-правовых актов:**

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Минспорта России от 30.11. 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

6. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. №1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

7. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»

9. 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 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554

### **Список литературы:**

1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю., Москва, Советский спорт, 2002

2. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по греко-римской борьбе. Подливаев Б.А., Грузных Г.М., Москва, Советский спорт, 2004

3. Теория и методика физического воспитания. Матвеев Л.П., Новиков А.Д., Москва, Физкультура и спорт, 1976

4. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. Москва, Советский спорт, 2003

5. Выносливость борцов. Шепилов А.А., Климин В.П., Москва, Физкультура и спорт, 1980

6. Профессия – тренер. Туманян Г.С., Гожин В.В., Москва, Советский спорт, 2000

7. Психологическая подготовка единоборцев. Туманян Г.С., Гожин В.В. Москва, Советский спорт, 2002
8. Оперативное планирование тренировочной деятельности. Харацидис С.К., Москва, Советский спорт, 2002
9. Интегральная подготовка борцов разных весовых категорий. Туманян Г.С., Москва, Советский спорт, 2004
10. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. Полиевский С.А., Москва, Физкультура и спорт, 2005
11. Основы спортивной тренировки. Матвеев Л.П., Москва, Физкультура и спорт, 1985
12. Физкультура без травм. Велитченко В.К., Москва, Просвещение, 1998
13. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022
14. Упражнения в системе спортивной подготовки, И.Г. Максименко, Москва, 2022

#### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
  - Всероссийский реестр видов спорта.  
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация  
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.  
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>
2. Сайт «Федерация спортивной борьбы России» <http://www.wrestrus.ru/>
3. Сайт «Международная Федерация спортивной борьбы (FILA)»  
<https://unitedworldwrestling.org/>
4. Сайт «Европейская федерация спортивной борьбы (CELA)»
5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)
6. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>



№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
		До года		Свыше года	
		недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	6	8
		максим. продолжительность учебно-тренировочного занятия			
		2		2	
1	ОФП	136	189	175	237
2	СФП	44	56	60	83
3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
4	ТП (техника)	14	19	25	26
5	Тактическая, теоретическая психолог. подготовка	33	39	40	54
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	7	9	12	16
Кол. часов/год		234	312	312	416

**Годовой учебно-тренировочный план на учебно-тренировочном этапе, этапе ССМ**

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		УТ (СС)				ССМ	
		До трех лет		Свыше трех лет			
		недельная нагрузка в часах					
		10	12	14	18	20	24
		максим. продолжительность учебно-тренировочного занятия					
3		3		4			
1	ОФП	234	280	262	337	270	288
2	СФП	104	124	131	169	229	288
3	Спортивные соревнования	10	13	36	46	62	74
4	ТП (техника)	52	62	109	140	124	150
5	Тактическая, теоретическая психолог. подготовка	88	106	124	160	260	350
6	Инструкторская и судейская практика	10	13	15	25	32	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	22	26	51	59	63	74
Кол. часов/год		520	624	728	936	1040	1248

**Контрольно-переводные нормативы для групп НП  
по виду спорта «спортивная борьба»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	1 год		2 год		3 год		4 год	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	6,8	6,5	6,6	6,3	6,4	-	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	10	6	11	7	15	10	20	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	130	125	140	135	160	145
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Кол-во попаданий	2	1	2	1	3	2	3	2
1.6	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	10,4	10,9
1.7	Бег 1500м	Мин,с	-	-	-	-	-	-	8.05	8.29
1.8	Челночный бег 3X10м	С	-	-	-	-	-	-	8,7	9,1
1.9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	7	-
1.10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12,0	10,0	13,0	11,0	14,0	12,0	-	-
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Кол-во раз	2	2	3	3	3	3	-	-
2.3	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	см	-	-	-	-	-	-	6	4
2.4	Прыжок в высоту с места	см	-	-	-	-	-	-	40	40
2.5	Тройной прыжок с места	м	-	-	-	-	-	-	5	5
2.6	Бросок набивного мяча (3кг)вперед из-за головы	м	-	-	-	-	-	-	5,2	5,2
2.7	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	-	-	-	-	-	-	5,2	5,2

### Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	до трех лет						Свыше трех лет	
			1 год		2 год		3 год		4 год	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1	Бег на 60 м	с	10,2	10,7	9,8	10,4	9,2	10,0	8,2	9,6
1.2.	Бег 1500м	Мин,с	8.0	8.25	7.55	8.20	7.50	8.15	-	-
1.3.	Бег 2000м	Мин,с	-	-	-	-	-	-	8.10	10.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	22	15	27	15	30	15	36	15
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+8	+9	+13	+11	+15
1.6	Челночный бег 3X10м	С	8,5	8,9	8,2	8,7	7,8	8,4	7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	163	148	180	160	200	170	215	180
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	7	-	8	-	10	-	15	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	Кол-во раз	-	11	-	13	-	15	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	см	6	4	8	5	10	7	15	8
2.2	Прыжок в высоту с места	см	40	40	42	42	43	43	47	47
2.3	Тройной прыжок с места	м	5	5	5,20	5,20	5,50	5,50	6	6
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	5,20	5,20	5,50	5,50	6,3	6,3	7	7
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,0	6,0	6,10	6,10	6,20	6,20	6,3	6,3
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	-	-	-	-	-	-	20	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
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»								

**Контрольно-переводные нормативы для групп совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№п /п	Упражнения	Единица измерения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	8,2	9,6
1.3.	Бег 2000м	Мин,с	8.10	10.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	36	15
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.1 0	Челночный бег 3X10м	С	7,2	8,0
1.1 1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
1.1 2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	15	-
1.1 3	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	Кол-во раз	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	см		
2.2	Прыжок в высоту с места	см		
2.3	Тройной прыжок с места	м		
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м		
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м		
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	20	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «кандидат в мастера спорта»	

**Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

	судейства. Правила вида спорта			судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокогоспортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



