

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ** | 3 |
|  | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | 5 |
| 2.1. | Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба». | 5 |
| 2.2. | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба» | 6 |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** | 8 |
| 3.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам | 8 |
| 3.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 3.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 3.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 3.5. | Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» | 15 |
| 3.6. | Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спортивная борьба» | 16 |
| 3.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 3.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 22 |
| 3.9 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 24 |
|  | **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** | 27 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 27 |
|  | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ** | 49 |
| 5.1 | Тестовые испытания по видам спортивной подготовки | 51 |
|  | **ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | 60 |
| 6.1. | Рабочая программа тренера-преподавателя | 60 |
| 6.2. | Требования к кадровым и материально-техническим  условиям реализации этапов спортивной подготовки | 60 |
| 6.3. | Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «спортивной борьбе» | 61 |
| 6.4. | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | 64 |

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа Кежемского района (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта спорта России от 30.11.2022 года № 1091 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе:

**На этапе начальной подготовки на:**

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

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

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

укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. **. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба»**

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| Спортивная борьба | 026 | 000 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольная борьба - весовая категория 33 кг | 026 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 36 кг | 026 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 38 кг | 026 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 39 кг | 026 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 40 кг | 026 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 41 кг | 026 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 42 кг | 026 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| вольная борьба - весовая категория 43 кг | 026 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 44 кг | 026 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 45 кг | 026 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 46 кг | 026 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 48 кг | 026 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 49 кг | 026 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 50 кг | 026 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 51 кг | 026 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 52 кг | 026 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 53 кг | 026 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 54 кг | 026 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 55 кг | 026 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 56 кг | 026 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 57 кг | 026 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольная борьба - весовая категория 58 кг | 026 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 59 кг | 026 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 61 кг | 026 | 159 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| вольная борьба - весовая категория 62 кг | 026 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 65 кг | 026 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольная борьба - весовая категория 66 кг | 026 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 68 кг | 026 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 69 кг | 026 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 70 кг | 026 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| вольная борьба - весовая категория 71 кг | 026 | 214 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 72 кг | 026 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 73 кг | 026 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 74 кг | 026 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 75 кг | 026 | 160 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 76 кг | 026 | 035 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 79 кг | 026 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 80 кг | 026 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 85 кг | 026 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 86 кг | 026 | 161 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 92 кг | 026 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 97 кг | 026 | 162 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 100 кг | 026 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 110 кг | 026 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 125 кг | 026 | 163 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - абсолютная категория | 026 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| вольная борьба - командные соревнования | 026 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

1. **. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта**

**«спортивная борьба»**

Вольная борьба – [спортивное единоборство](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) и [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от [греко-римской](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0) и [борьбы на поясах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%B0%D1%85), разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от [вольной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) и получила развитие в [Римской империи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), а современный, [возрожденный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F) вид греко-римской борьбы сформировался во [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) в первой половине [XIX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA), отсюда и его название до середины XX века.

Грепплинг — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грэпплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и [самбо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE)), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грэпплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шортов и [рашгарда](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B0%D1%88%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B4&action=edit&redlink=1) (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грепплинг ги — отличительная особенность греплинга ги заключается в том, что спортсмены одеты в кимоно, аналогичное тому, в которых соревнуются бойцы джиу-джитсу. Также разрешается надеть компрессионное белье. Одежда первого спортсмена красного или белого цвета, у выступающего под номером два – синяя или черная.

Панкратион — представляет собой комбинацию кулачных боев и борьбы, и включает элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бои, борьба египтян, критский бокс. Его особенность – широкое разнообразие технических действий, которые можно использовать из различных положений и в прыжке, комбинировать с болевыми приемами, захватами, подсечками. Еще одной из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов. Борьба на земле завершалась не в силу какого-то заранее определенного условия, как, например, после троекратного падения в греко-римской борьбе, а в результате отказа одного из соперников от дальнейшего поединка. Смысл схватки заключался в остижении такой ситуации, при которой продолжение ее соперником стало бы невозможным.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
2. **. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной

подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и составляет:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапа**

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

1. **. Объем дополнительной образовательной программы спортивной**

**подготовки**

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно- тренировочный этап (этап**  **спортивной специализации)** | | **Этап совершенств ования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия
3. спортивные соревнования
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица №4

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

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

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс по спортивной борьбе рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 130-176 | 144-183 | 208-289 | 284-335 | 314-460 | 513-705 |
| Общая физическая подготовка | 100-134 | 98-124 | 120-144 | 128-150 | 135-240 | 325-465 |
| Специальная физическая подготовка | 30-42 | 46-59 | 88-145 | 156-185 | 179-220 | 188-240 |
| 2. | Техническая подготовка | 25-30 | 36-46 | 55-87 | 90-140 | 136-162 | 165-200 |
| 3. | Тактическая подготовка | 25-35 | 40-46 | 55-80 | 90-100 | 136-172 | 128-180 |
| 4. | Психологическая | 6-7 | 7-9 | 15-21 | 24-30 | 30-34 | 26-45 |
| 5. | Теоретическая под готовка | 6-7 | 7-9 | 15-21 | 24-28 | 29-34 | 26-36 |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-20 | 24-30 | 25-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | 4-4 | 16-40 | 50-65 | 60-80 | 90-100 | 110-140 |
| 8. | Инструкторская практика | 2-3 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 10-12 | 12-20 |
| 9 | Судейская практика | 2-3 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 10-12 | 12-20 |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**  Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 3-6 | 15-25 | 40-55 | 40-75 | 90-100 | 100-120 |
| 11 | Медицинское обследование | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 | 8-8 | 8-8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 21-31 | 31-40 | 50-70 | 70-92 | 100-124 | 124-160 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1. **Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, утвержденным Москомспортом и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице 6 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

Таблица №6

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно- тренировочный этап (этап**  **спортивной специализации)** | | **Этап совершенс твования спортивно го мастерства** | **Этап высшего спортивног о мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

1. **Календарный план воспитательной работы по виду спорта**

**«спортивная борьба»**

Таблица № 7

**Примерный календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного   отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного | В течение года |
|  |  | отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к  педагогической работе; |  |
| 1.3. | Планирование и контроль спортивной подготовки | Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание:   * Составление индивидуальных планов подготовки. * Контроль уровня подготовленности. * Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной   тренировки. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению  мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов   спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  - Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и про- тивопоказания к учебно-тренировочным  занятиям и соревнованиям. | В течение года |
| 2.3 | Техника безопасности, требования к оборудованию,  инвентарю и спортивной экипировке | - Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,  гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов  на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые  организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных   мероприятиях;   * тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| **5.** | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | | |
| 5.1. | Основы законодательства | -Правила избранного вида спорта, | В течение года |
|  | в сфере физической культуры и спорта | нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;  -антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;  - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об  ответственности за такое противоправное влияние. |  |

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий (Таблица 8) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Таблица №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **спортивной подготовки** | **Содержание**  **мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по**  **проведению мероприятий** |
|  | Занятие на тему: | 1-2 раза в год | проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. |
|  | равенство и |
|  | справедливость; • роль |
|  | правил в спорте; • |
|  | важность стратегии; • |
|  | необходимость разделения |
|  | ответственности; • |
| Этап | гендерное равенство. |
| начальной | Игровая форма |
| подготовки | проведения мероприятия |
|  | «Веселые старты» |
|  | Профилактика | 1-2 раза в год | проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. |
|  | применения допинга |
|  | среди спортсменов. |
|  | Характеристика |
|  | допинговых средств и |
|  | методов. Теоретические |
|  | занятия |
|  | Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список»). | 1 раз в месяц | Сервис по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА | 1 раза в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago  nal.net |
| Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| Учебно- тренировочн ый  этап (этап спортивной специализац ии) | Игровая форма проведения мероприятия на тему: «Честная игра»; | 1-2 раза в год | проведение интерактивных занятий с использованием  методических рекомендаций РУСАДА. |
| Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА | 1 раза в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago  nal.net |
| Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список»). | 1 раз в месяц | Сервис по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| Теоретическое занятие на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | проведение теоретических занятий с использованием методических  рекомендаций РУСАДА. |
| Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| Этапы совершенств ования спортивного мастерства и высшего  спортивного | Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА | 1 раза в год | Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada.triago nal.net |
| Семинары на тему: «Виды  нарушений антидопинговых правил», | 1-2 раза в год | Источники для  проведения семинаров: Всемирный |
| мастерства | «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» |  | антидопинговый кодекс 2021г., памятка по правам спортсмена, памятка  процедуры допинга и контроля. |

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Цель антидопинговой работы в школе:**

обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**Основные направления антидопинговой работы:**

организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов (согласно тематического плана);

ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;

организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для спортсменов;

проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;

проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт» Москомспорта.

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-

тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

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

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

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники

спортивной борьбы; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

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

**Медико-биологические мероприятия.**

В спортивной борьбе медико-биологические обследования проводится систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью борцов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности борцов позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

**Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.**

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии

здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На всех этапах спортивной подготовки спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

-проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения, прыжковом секторе;

-опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии; -взятие проб пульса;

-внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить пред патологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г.

№1144 н).

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий

(гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде (Таблица 9). В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Таблица №9

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.После утренней зарядки** | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| **2.После учебно- тренировочных нагрузок** | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:   * массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;   + сауна, массаж;   + сауна, бассейн |

1. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности спортсменов самостоятельно, с учетом возраста борцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

4.1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**1-й год**

1. **Физическая культура и спорт РФ.** Физические упражнения как одно изэффективных средств физического совершенствования человека.
2. **История развития спортивной борьбы.** Зарождение классической борьбы вДревней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Вольная борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение греко-римской борьбы в программу Олимпийских игр.

1. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Общее понятие о гигиенефизической культуры и спорта.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Самоконтроль впроцессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

**7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Понятие о спортивной технике.Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**8. Моральная и психологическая подготовка.** Правила поведения в спортивномколлективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

**9. Физическая подготовка.** Роль физических качеств в подготовке борца.

**10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Проведение соревнований по игровымкомплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет.

**11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Спортивная одежда иобувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

**2-й-3-й год**

* 1. **Физическая культура и спорт РФ.** Формы и организация занятий по физическойкультуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.
  2. **История развития спортивной борьбы.** Борьба в Англии в18веке.Кэтч-борьба вСША. Вольная борьба на международной арене, включение греко-римской борьбы в программу Олимпийских игр.

1. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной ифизической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».
2. **Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Личная гигиена борца:рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Объективные исубъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния па основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

**7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Роль технических действий вспортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

1. **Основы методики тренировки.** Общая характеристика методов. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения**.**
2. **Моральная и психологическая подготовка.** Понятие о волевых качествахспортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

**10. Физическая подготовка.** Понятия об основных физических качествах человека:силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

**11. Планирование и контроль тренировки.** Общая характеристика планирования вспортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

**12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Оценка технических действий и определение победителя.Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

**13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Спортивные снаряды итренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**14. Просмотр и анализ соревнований.** Освоение символов для регистрациитехнико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

**15. Установки перед соревнованиями.** Дата и место соревнований.Взвешивание.Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

**1-й год**

1. **Физическая культура и спорт РФ.** Основные формы физической культуры испорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
2. **История развития спортивной борьбы.** Борьба-старейший самобытный видфизических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.
3. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Гигиенические правилазанятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Определение иоценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

**7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Классификация итерминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

**8. Основы методики тренировки.** Схемы разучивания исовершенствования техники борьбы.

**9. Моральная и психологическая подготовка.** Основы философии и психологииспортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

**10. Физическая подготовка.** Содержание общей физической подготовки борца.Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

**11. Планирование и контроль тренировки.** Составление перспективногоиндивидуального плана на четыре года спортивной подготовки.

**12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте.** Действия борца в ходесхватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

**13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Гимнастические снаряды пазанятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

**14. Просмотр и анализ соревнований.** Символы для регистрациитехнико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

**15. Установки перед соревнованиями.** Дата и место соревнований.Взвешивание.Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

**3-й год**

**1. Физическая культура и спорт РФ.** Физическая культура и спорт как важноесредство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

**2. История развития спортивной борьбы.** Вступление Федерации спортивнойборьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

**3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Гигиенические требования кпитанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Значение исодержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

**7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Техническая подготовкаборца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

**8. Основы методики тренировки.** Понятие о спортивной тренировке.Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности спортивной техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание.

1. **Моральная и психологическая подготовка.** Средства и методы воспитанияспециальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

**10. Физическая подготовка.** Взаимосвязь физической и технико-тактическойподготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

**11. Периодизация спортивной тренировки.** Закономерности построениятренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

**12. Планирование и контроль тренировки.** Дневник спортсмена и его роль воценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

**13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте.** Судейство соревнованийпо спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Оборудование места длязанятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

**15. Просмотр и анализ соревнований.** Просмотр соревнований с регистрациейтехнико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

**16. Установки перед соревнованиями.** Характеристика технических и тактическихособенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**4-й год**

1. **Физическая культура и спорт РФ.** Программно-нормативные основы системыфизического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).
2. **История развития спортивной борьбы.** Анализ участия российских борцов пакрупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.
3. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Гигиеническое значениепарной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

1. **Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Взаимосвязь технической ифизической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.
2. **Основы методики тренировки.** Методика основны**х** приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.
3. **Моральная и психологическая подготовка.** Положительные и отрицательныеэмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.
4. **Физическая подготовка.** Методические особенности воспитания специальнойвыносливости и гибкости в борьбе.
5. **Периодизация спортивной тренировки.** Задачи и содержание основныхпериодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.
6. **Планирование и контроль тренировки.** Задачи и содержание тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.
7. **Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Обязанности и права главного судьи соревнований,заместителяглавного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
8. **Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Тренажеры и техническиесредства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.
9. **Просмотр и анализ соревнований.** Просмотр соревнований с регистрациейтехнико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).
10. **Установки перед соревнованиями.** Составление тактического плана напредстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. **Физическая культура и спорт РФ.** Формы физического воспитания детей иподростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.
2. **История развития спортивной борьбы.** Всероссийские и международныесоревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.
3. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.** Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.
4. **Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Калорийность пищевыхрационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.
5. **Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.
6. **Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Понятие оздоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.
7. **Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Сочетание различных средствтактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.
8. **Основы методики тренировки.** Методика основныхприемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.
9. **Моральная и психологическая подготовка.** Понятие о мотивации какпредпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.
10. **Физическая подготовка.** Модели тренировочных заданий длясовершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.
11. **Периодизация спортивной тренировки.** Понятие о микроцикле спортивнойтренировки.
12. **Планирование и контроль тренировки.** Планирование недельных цикловтренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

**13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Основные документы,необходимые для проведениясоревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

**14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Оборудование местсоревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

**15. Просмотр и анализ соревнований.** Просмотр соревнований по спортивнойборьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

**16. Установки перед соревнованиями.** Составление тактического плана напредстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**1. Физическая культура и спорт РФ.** Место и значение Единой всероссийскойспортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования по спортивной борьбе. Организация работы в СШ, СШОР.

**2. История развития спортивной борьбы.** Всероссийские и международныесоревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Вредные привычки и ихнесовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

**5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

**6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Объективныеданные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

**7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Задачи и содержаниетехнико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе.

**8. Основы методики тренировки.** Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа. Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, килограммы и др.) и совершенствовании спортивной техники.

**9. Моральная и психологическая подготовка.** Преодоление трудностей ивоспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

**10. Физическая подготовка.** Модели тренировочных заданий для избирательногосовершенствования общей и специальной физической подготовленности борца.

**11. Периодизация спортивной тренировки.** Разновидности микроциклов втренировке борца.

**12. Планирование и контроль тренировки.** Планирование годичных иполугодичных циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

**13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Комплектование судейской коллегии.Подготовка иоборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

**14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Требования к местам занятийисоревнований.

**15. Просмотр и анализ соревнований.** Просмотр соревнований по спортивнойборьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

**16. Установки перед соревнованиями.** Составление тактического плана напредстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

4.1.3.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеподготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

2. Специально-подготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения на мосту;

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером

3. Специализированные игровые комплексы (для всех этапов подготовки):

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

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

1. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Примерные комплексы КТ для комплексного и избирательного развития основных физических качеств спортсменов.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

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

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим материалом в группах этапа начальной подготовки, в группах тренировочного этапа видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. В группах тренировочного этапа 3-4-го годов, принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используйте специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки

ГРУППЫ ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В процессе физической подготовки в группах этапов ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4.1.4.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника греко-римской борьбы; Борьба в партере; Перевороты; Борьба в стойке; Сваливания; Броски; Переводы

3. Тренировочные задания.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДОВ

1.Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;

2. Техника греко-римкой борьбы в партере; Борьба в партере; перевороты скручиванием; Перевороты забеганием; Перевороты переходом; Перевороты перекатом; перевороты разгибанием; Борьба в стойке; Броски наклоном; Бросок поворотом (мельница); Бросок подворотом; Бросок прогибом; Перевод нырком.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка; комплекс заданий.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

1.Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника греко-римской борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы; Борьба в стойке: Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий.

ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты).

4.1.5. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях, программа соревнований, их периодичность, возраст участников на всех этапах подготовки должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участил в соревновании.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более, чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство СШОР). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других СШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-38.

В 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.

4.1.6. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности спортсменов самостоятельно, с учетом возраста борцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

4.1.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год

Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

История развития спортивной борьбы. Зарождение классической борьбы в Древней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Вольная борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение греко-римской борьбы в программу Олимпийских игр.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

8. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

9. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-й-3-й год

Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

История развития спортивной борьбы. Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение греко-римской борьбы в программу Олимпийских игр.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния па основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Основы методики тренировки. Общая характеристика методов. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

14. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

**1-й год**

**Физическая культура и спорт РФ**. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

История развития спортивной борьбы. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

8. Основы методики тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

9. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

10. Физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

11. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года спортивной подготовки.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды па занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

14. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

**3-й год**

**1. Физическая культура и спорт РФ.** Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

**2.** **История развития спортивной борьбы**. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

**3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

**4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца**. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

8. Основы методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности спортивной техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание.

Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

10. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

12. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4-й год

Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

История развития спортивной борьбы. Анализ участия российских борцов па крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

Основы методики тренировки. Методика основных приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

8. Основы методики тренировки. Методика основных приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

11. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическая культура и спорт РФ. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования по спортивной борьбе. Организация работы в СШ, СШОР.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе.

8. Основы методики тренировки. Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа. Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, килограммы и др.) и совершенствовании спортивной техники.

9. Моральная и психологическая подготовка. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца.

11. Периодизация спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Требования к местам занятий и соревнований.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.7.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеподготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

2. Специально-подготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения на мосту;

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером

3. Специализированные игровые комплексы (для всех этапов подготовки):

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

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

1. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Примерные комплексы КТ для комплексного и избирательного развития основных физических качеств спортсменов.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

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

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим материалом в группах этапа начальной подготовки, в группах тренировочного этапа видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. В группах тренировочного этапа 3-4-го годов, принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используйте специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки

ГРУППЫ ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В процессе физической подготовки в группах этапов ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4.1.8.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника греко-римской борьбы; Борьба в партере; Перевороты; Борьба в стойке; Сваливания; Броски; Переводы

3. Тренировочные задания.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДОВ

1.Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;

2. Техника греко-римкой борьбы в партере; Борьба в партере; перевороты скручиванием; Перевороты забеганием; Перевороты переходом; Перевороты перекатом; перевороты разгибанием; Борьба в стойке; Броски наклоном; Бросок поворотом (мельница); Бросок подворотом; Бросок прогибом; Перевод нырком.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка; комплекс заданий.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

1.Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника греко-римской борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы; Борьба в стойке: Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий.

ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты).

4.1.8. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях, программа соревнований, их периодичность, возраст участников на всех этапах подготовки должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участил в соревновании.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более, чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство СШОР). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других СШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-38.

В 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.

4.1.9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

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

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта«спортивная борьба»;
* изучить антидопинговые правила;соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

1. Тестовые испытания по видам спортивной подготовки

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед | см | не менее | | не менее | |
|  | из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) |  | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного  мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.  Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | | 3 | |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики/ юноши** | **девочки/ девушки** |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | 8,7не более 9,1 | |
|  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | |
| 7 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 11 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
|  |  |  | 40 | |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| 5 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| 5,2 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| 6,0 | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | |
|  |  | | Спортивные разряды – | |
|  |  | | «третий юношеский | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», | |
|  |  | | «первый юношеский | |
|  |  | | спортивный разряд» | |
|  |  | | Спортивные разряды – | |
|  |  | | «третий спортивный | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до свыше лет) | | разряд», «второй спортивный разряд», | |
|  |  | | «первый спортивный | |
|  |  | | разряд» | |

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного**

**мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши/ юниоры** | **девушки/ юниорки** |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
|  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа | количество раз | не менее | |
|  | на низкой перекладине 90 см |  | - | 20 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке  в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в  упоре на брусьях | количество раз | не менее | |
| 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 47 | |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| 6,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3кг)  вперед из-за головы | м | не менее | |
| 7,0 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| 6,3 | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица №13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юниоры/ мужчины** | **юниорки/ женщины** |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
|  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 20 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног | количество раз | не менее | |
|  | из виса на гимнастической стенке в положение «угол» |  | 15 | 8 |
| 2.2. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| 6,2 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 52 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| 8,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг)  назад | м | не менее | |
| 9,0 | |
| **Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на ЭНП – 1 г.о. отделения спортивной борьбы

Таблица №14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **удов.** | **хор.** | **отл.** | **удов.** | **хор.** | **отл.** |
| Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 7,1 | 6,8 | 6,5 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 105 | 110 | 115 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | - | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 18 |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода на ЭНП – свыше 1 г.о. отделения спортивной борьбы

Таблица №15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **удов.** | **хор.** | **отл.** | **удов.** | **хор.** | **отл.** |
| Бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,8 | 6,6 | 6,4 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +7 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 | 140 | 115 | 120 | 125 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | 12 | 15 | 18 | 10 | 15 | 20 |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 3 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |

Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на ТЭ(СС) отделения спортивной борьбы

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | | | | | |
| **Мальчики/ юноши** | | | **Девочки/ девушки** | | |
| **удов.** | **хор.** | **отл.** | **удов.** | **хор.** | **отл.** |
| Бег на 60 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,8 | 10,9 | 10,6 | 10,3 |
| Бег на 1500 м (мин, с) | 8,05 | 7,55 | 7,45 | 8,29 | 8,19 | 8,09 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +5 | +7 | +9 | +6 | +9 | +12 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 8,7 | 8,3 | 7,9 | 9,1 | 8,8 | 8,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 175 | 190 | 145 | 160 | 175 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 10 | 15 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 15 | 20 |
| Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке в положение  «угол» (количество раз) | 6 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 50 | 60 | 40 | 43 | 46 |
| Тройной прыжок с места (м) | 5 | 7 | 9 | 5 | 6 | 7 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 5,2 | 5,7 | 6,1 | 5,2 | 5,5 | 5,7 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - до 3х лет | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - свыше 3х лет | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | |

Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на ЭССМ отделения спортивной борьбы

Таблица №17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | | | | | |
| **Юноши/ юниоры** | | | **Девушки/ юниорки** | | |
| **удов.** | **хор.** | **отл.** | **удов.** | **хор.** | **отл.** |
| Бег на 60 м (с) | 8,2 | 7,6 | 7,0 | 9,6 | 9,1 | 8,6 |
| Бег на 2000 м (мин, с) | 8,10 | 8,02 | 7,52 | 10,00 | 9,54 | 9,48 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 36 | 48 | 60 | 15 | 25 | 35 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +11 | +15 | +20 | +15 | +22 | +29 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 7,2 | 6,7 | 6,0 | 8,0 | 7,6 | 7,2 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 245 | 180 | 190 | 200 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | 49 | 60 | 71 | 43 | 49 | 55 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 23 | 30 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 20 | 27 | 34 |
| Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке в положение  «угол» (количество раз) | 15 | 20 | 25 | 8 | 12 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 20 | 27 | 34 | 20 | 24 | 28 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 47 | 53 | 57 | 47 | 50 | 53 |
| Тройной прыжок с места (м) | 6 | 9 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 6,3 | 7,7 | 8,5 | 6,3 | 7,4 | 8,0 |
| Уровень спортивной квалификации | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

Приемные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевод на ЭВСМ отделения спортивной борьбы

Таблица №18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | | | | | |
| **Юноши/ юниоры/ мужчины** | | | **Девушки/ юниорки/ женщины** | | |
| **удов.** | **хор.** | **отл.** | **удов.** | **хор.** | **отл.** |
| Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 12,40 | 12,30 | 12,20 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 42 | 56 | 69 | 16 | 26 | 36 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +13 | +17 | +21 | +16 | +23 | +30 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 6,9 | 6,4 | 5,9 | 7,9 | 7,4 | 6,9 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 245 | 260 | 185 | 195 | 205 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) (количество раз) | 50 | 65 | 80 | 44 | 54 | 64 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 20 | 30 | 40 |
| Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз) | 15 | 25 | 35 | 8 | 16 | 24 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 52 | 59 | 67 | 52 | 56 | 60 |
| Тройной прыжок с места (м) | 6,2 | 10 | 14 | 6,2 | 9 | 12 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 9 | 10 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 |
| Уровень спортивной квалификации | Спортивное звание «мастера спорта России» | | | | | |

1. **ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
2. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

1. Требования к кадровым и материально-техническим

условиям реализации этапов спортивной подготовки

Укомплектованность Организации педагогическими, руковщими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).;

1. **Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «спортивной борьбе»**

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 тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](http://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=420817&date=13.03.2023) Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ( таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Таблица №19

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество** |
| 1. | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

Таблица №20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение спортивной экипировкой** | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуальго пользования | Единица измерения | Расчётная единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-во | | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Борцовки (обувь) | пара | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 3 | Костюм разминочный | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки для зала | пара | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Литература**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта РФ.

