

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа единоборств**

Принята на заседании  
Тренерского совета  
Протокол от 06.02.2025 г. №1



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «СШЕ»  
Д. М. Мухамадиев  
Приказ от 06.02.2025 г. №8-од

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба»  
(дисциплина: греко-римская борьба)**

Этап спортивной подготовки: этап начальной подготовки с 7 лет

Срок реализации: 4 года

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 11 лет

Срок реализации: 4 года



## СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:	8
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия;	8
2.5. Объем соревновательной деятельности;	9
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.7. Наполняемость групп	12
2.8. Продолжительность учебно-тренировочного занятия	12
2.9. Работа по индивидуальным планам	12
2.10. Соотношение видов спортивной подготовки	12
2.11. Календарный план воспитательной работы	13
2.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга	14
2.13. План инструкторской и судейской практики	15
2.14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	17
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	20
3.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки	20
3.1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа спортивной квалификации	20
3.2. Методика выполнения контрольных упражнений	21
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»	23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «спортивная борьба», по этапам спортивной подготовки	24
4.1.1. Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	25
4.1.2. Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	29
4.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)	30
4.3. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)	33
4.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа подготовки до трех лет (1 год обучения)	39
4.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа подготовки до трех лет (2-3 год обучения)	45
4.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа подготовки свыше трех лет (4 год обучения)	50
4.7. Специализированные игровые комплексы	57

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»	64
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»	64
5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	66
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	68
6.2. Кадровые условия реализации Программы	71
6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками	71
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения	71
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения	71
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	72
Приложение № 1	74
Приложение № 2	77
Приложение № 3	79

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплине «греко-римская борьба» в МАУ ДО «Спортивная школа единоборств» (далее – Организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденных приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- п. 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г № 579;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, (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), медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Устава Организации.

Греко-римская борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Дисциплины вида спорта - спортивная борьба (номер-код - 0340001611А)

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0340011611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	0340021611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	0340031611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0340041611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	0340051611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	0340061611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	0340071611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	0340081611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	0340091611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0340101611А
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	0340111611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	0340121611Ю

греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0340131611А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0340141611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	0340151611А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	0340161611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	0340171611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	0340181611А
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	0340191611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	0340201611А
греко-римская борьба - весовая категория 85 К	0340211611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	0340221611А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0340231611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0340241611А
греко-римская борьба - абсолютная категория	0340251611М
греко-римская борьба – командные соревнования	0340261611М

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

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности в избранном виде спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной деятельности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.3. Спортивная подготовка ведется на следующих этапах спортивной подготовки: Этап начальной подготовки - НП; Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – УТ.

1.3.1. Этап начальной подготовки – срок реализации 4 года.

*Этап начальной подготовки* подразделяется на периоды:

- период до одного года обучения;
- период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. Период свыше одного года обучения продолжается 3 года.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

1.3.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) срок реализации 4 года:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из этапа начальной спортивной специализации (до трёх лет - 3 года) и этапа углубленной спортивной специализации (свыше трёх лет - 1 год).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из лиц, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и соответствии уровню спортивной квалификации, установленный ФССП. Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, прививание специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения № 1 к ФССП № 1091 от 30.11.22)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации 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

В таблице № 1 указаны минимальные возрастные границы (количество лет) для зачисления на этапы спортивной подготовки с учетом требований ФССП (приказ Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091).

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

- на этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки;

-на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП;

В соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (с учетом приложения № 2 к ФССП № 1091 от 30.11.22)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, мало групповые, индивидуальные, смешанные и в парах);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица № 4);
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП № 1091 от 30.11.22)

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.5. Объем соревновательной деятельности (с учетом приложения № 4 к ФССП № 1091 от 30.11.22)

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

**Контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки;

**Отборочные соревнования** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

**Основные соревнования** - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе для повышения квалификации спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план (с учетом приложения № 2 и № 5 к ФССП № 1091 от 30.11.22)

Таблица № 5

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-20
		Годовая нагрузка в часах			
		234-312	312-416	520-624	624-1040
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Возраст занимающихся детей			
		от 7 лет		от 11 лет	
		Наполняемость групп (человек)			
		от 10		от 8	
	Общая физическая подготовка	136-193	174-237	234-281	230-374
	Специальная физическая подготовка	45-47	50-71	88-100	112-187
	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-20	19-31
	Техническая подготовка	14-19	24-29	52-62	94-167
	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	32-44	46-58	88-119	118-187
	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	10-12	12-21
	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	7-9	17-21	26-31	31-73

2.7. Наполняемость групп указана минимальная с учетом ФССП, максимальная наполняемость рассчитывается с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. № 634.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременная пропускная способность Организации;
- обеспечиваются требования по соблюдению техники безопасности.

Допускается на временной основе объединение учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

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

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

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

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

2.9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

2.10. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплины греко-римская борьба)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42

2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8

#### 2.11. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 1)

Воспитательная работа одна из основных задач Организации, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у учащихся нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогические мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр тренировок, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в кино и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (**Приложение № 2**)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на пробу сдачи проб.
- нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении; - фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спорта или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде, запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
- действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

### 2.13. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе «спортивной борьбы».

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего тренировочного периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики спортсмены должны овладеть методикой рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Спортсмены должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки учебно-тренировочного этапа. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы. Занимающиеся, готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

### Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап спортивной специализации	первый	4	6
	второй	6	6
	третий	6	6
	четвертый	9	10

#### *Первый год.*

1. Освоение терминологии.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### *Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими приемов, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство в своей группе (по упрощенным правилам).

#### *Третий год.*

1. Вести наблюдения, за выполняющими технические приемы на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению.

3. Проведение соревнований в качестве судьи или секретаря в своей спортивной школе.

Составление календаря соревнований по спортивной борьбе.

2.14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (**Приложение № 3**)

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп учебно-тренировочных этапов);
- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяются на три типа; педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические, Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности; рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и в спорте восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- 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):

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.

В том числе:

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 обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Свердловской области, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанного «Положения о промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся МАУ ДО «СШЕ», а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Обучающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии с нормативными требованиями Программы отчисляются на данном этапе спортивной подготовки.

В случае, если сдача (пересдача) контрольно-переводных нормативов обучающимся не выполнена (невозможна), по заявлению обучающегося достигшего возраста 18 лет, или одного из родителей (законных представителей), если обучающийся несовершеннолетний, Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений № 6-9 к ФССП и тесты № 1091 от 30.11.2022 г.)

3.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 8

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

Требований о квалификации (спортивные разряды) на этапе начальной подготовки всех годов обучения по виду спорта «спортивная борьба» не предусмотрены в соответствии с ФССП.

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки /девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.3	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

### 3.2. Методика выполнения контрольных упражнений

#### **Бег на 30 метров:**

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Бег 60 метров:**

- Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время, за которое спортсмен пробежал дистанцию.

#### **Бег 1500 метров:**

Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега 20 спортсменов.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:***

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье:***

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см.

***Челночный бег 3x10 метров:***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:***

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела тестируемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание.

***Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров:***

Метание производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой правой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

***Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе:***

Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии. Фиксация положения не менее 8–10 секунд.

***Подъем ног до хвата руками в виси на гимнастической стенке:***

Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных упражнений.

***Подтягивание из виси на высокой перекладине:***

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из виси хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виси на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

***Подтягивание из виси лежа на низкой перекладине:***

Подтягивание выполняется из положения виси лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Тестируемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

***Подъем выпрямленных ног из виси на гимнастической стенке в положение «угол»:***

Тест проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в виси под прямым углом и производит удержание ног.

***Прыжок в высоту с места:***

Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки свободно. Спортсмен выполняет три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем — прыжок со взмахом рук и приземление в упор присев.

***Тройной прыжок с места:***

Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тотчас же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием.

***Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы:***

Тестируемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх и бросает мяч. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

***Бросок набивного мяча 3 кг назад:***

Тестируемый становится спиной в направлении броска, берет мяч в правую или левую руку, удерживая ее на уровне пояса и через корпус бросает мяч назад. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

## **1V. Рабочая программа по виду спорту «спортивная борьба»**

#### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «спортивная борьба», по этапам спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки борцов греко-римского стиля.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий греко-римской борьбой (см. таблица 10).

##### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица № 10

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

*Рост-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

#### **4.1.1 Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

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

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

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

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

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

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

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

### **Упражнения без предметов:**

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

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

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

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

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

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед –приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги;

из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

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

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

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

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

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправс, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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

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

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

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами

наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

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

д) *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с

пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

**Акробатические упражнения:** на голове и руках, из стойки на руках до на лопатку, до упора присев, в стойку на плечо. Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку одним колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое)

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

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и

наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

#### 4.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

##### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	16	11	10	13	15	19	23	15	18	16	17	15	188
Специальная физическая подготовка	7	6	8	6	5	4	4	5	4	5	4	4	62
Техническая подготовка	0	2	2	2	3	0	0	2	2	2	2	2	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	5	4	5	1	0	3	2	3	3	4	37
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6

Участие в спортивных соревнованиях		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

### **Общая физическая подготовка (188 часов)**

#### *Практические занятия*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 4.1.1. настоящей Программы)

### **Специальная физическая подготовка (62 часов)**

#### *Практические занятия*

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко-римского стиля (см.п.п 4.1.2. настоящей Программы)

### **Техническая подготовка (19 часов)**

#### *Практические занятия*

Обучение основным положениям в борьбе:

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

#### *Элементы маневрирования*

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

### **Теоретическая подготовка (13 часов)**

*Физическая культура и спорт.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту;

ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

*История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

*Гигиенические основы ФК и С.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

*Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

*Режим дня и питание обучающихся* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

*Теоретические основы судейства.*

Правила вида спорта. Понятийность.

Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

### **Тактическая подготовка (13 часов)**

Первый год спортивной подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов. Проведение учебной и соревновательной схватки с выполнением задания и установок тренера-преподавателя.

### **Психологическая подготовка (11 часов)**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки на данном этапе подготовки являются:

1. привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
3. формирование волевых качеств спортсмена;
4. совершенствование эмоциональных свойств личности;
5. развитие коммуникативных свойств личности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Сдача технической программы.

### **4.3. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)**

#### **Примерный план -график учебно-тренировочных занятий для групп этап начальной подготовки свыше одного года**

<b>ЭНП св 1 года (2-4 год)</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>Всего часов в год</b>
Общая физическая подготовка	21	21	20	19	22	17	24	21	19	17	18	18	237
Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	4	6	6	8	6	7	6	6	71
Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	0	0	3	3	3	3	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	54
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Количество час в месяц</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

#### **Общая физическая подготовка (237 часов)**

##### **Практические занятия**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 4.1.1. настоящей Программы).

### Специальная физическая подготовка (71 час)

#### Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко-римского стиля. (см.п.п 4.1.2. настоящей Программы).

### Техническая подготовка (33 часа)

#### Техника борьбы в стойке «Переводы в партер»

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом рук	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

#### Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки (рук)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

#### Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища		

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

назад захватом руки под плечо		
-------------------------------------	--	--

**Броски поворотом (мельницы)**

**Броски вращением (вертушки)**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища сзади
Бросок полворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо		

**Комбинации**

–Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

–Перевод рывком за руку – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки.

–Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

–Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

–Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.

–Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

–Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри.

**Техника борьбы в партере «Перевороты скручиванием»**

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакуемому, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;  б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		

Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю руку атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами
<b>Перевороты забеганием</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ		
<b>Перевороты переходом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	
Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом
<b>Перевороты перекатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>

Переворот перекатом с захватом шеи с рукой	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
<b>Перевороты накатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом		
<b>Перевороты разгибанием</b>		

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

### Комбинации

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираться свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом

Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### Теоретическая подготовка (18 часов)

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура как средство воспитания

трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**Гигиенические основы ФК и С.** Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

**Закаливание организма.** Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

**Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.** Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

**Режим дня и питание обучающихся**

Роль питания в жизнедеятельности.

Рациональное, сбалансированное питание.

**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**Теоретические основы судейства. Правила вида спорта** Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

**Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Тактическая подготовка (18 часов)**

Второй, третий и четвертый годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы. Проведение учебной и соревновательной схватки с выполнением задания и установок тренера-преподавателя.

**Психологическая подготовка (18 часов)**

*Волевая подготовка*

Упражнения для развития волевых качеств средствами греко-римской борьбы  
Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

**Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (21 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес,

динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

#### 4.4 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа подготовки до трех лет (1 год обучения)

##### Примерный план -график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа подготовки до трех лет

ТЭ до 3 лет (1 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	24	16	12	23	14	20	29	25	18	20	20	13	234
Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	104
Техническая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	9	8	9	8	4	4	8	7	8	8	88
Инструкторская и судейская практика	0	2	2	1	2	0	0	0	1	2	0	1	11
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	10
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	0	2	0	0	0	2	2	2	4	20
Количество час в месяц	44	42	42	44	42	42	46	44	42	46	44	42	520

#### Общая физическая подготовка (234 часов)

##### *Практические занятия*

В качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется. (см.п.п 4.1.1. настоящей Программы).

#### Специальная физическая подготовка (104 часов)

##### *Практические занятия*

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко-римского стиля. (см.п.п 4.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

При изучении материала, связанного с специальной физической подготовки, особенностями при подготовке к техническим действиям, необходимо обращать внимание на следующее: выполнение сковывания (развитие силы), угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления (развитие и совершенствование ловкости и гибкости) или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

### Техническая подготовка (52 часов)

#### Практические занятия

#### Техника борьбы в стойке

##### *Перевод в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку.	Шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

##### *Сваливания*

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом г		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной руки	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи

Сваливание скручиванием захватом рук изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

**Броски наклоном**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки		

**Бросок подворотом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом руки под плечо		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища		

**Бросок поворотом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги

ближней руки изнутри		
Бросок поворотом захватом руки изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу;	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
Бросок поворотом захватом разноименной руки снаружи	б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
<b>Броски прогибом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) опереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### **Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на
- Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: опереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

### **Теоретическая подготовка (29 часов)**

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**История возникновения олимпийского движения** Зарождение олимпийского движения.

**Гигиенические основы ФК и С.** Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

**Закаливание организма.** Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

### **Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.**

Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

**Режим дня и питание обучающихся** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

### **Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

**Теоретические основы судейства.**

**Правила вида спорта** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

### **Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта**

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

### **Физиологические основы физической культуры**

Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося** Структура и содержание Дневника обучающегося.

**Психологическая подготовка** Характеристика психологической подготовки.

### **Тактическая подготовка (29 часов)**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

### **Психологическая подготовка (30 часов)**

#### **Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы**

**Решительности:** проведение схваток с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

**Настойчивости:** освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

**Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

## ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка**

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы***

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива греко-римской борьбы.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности***

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности,* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (10 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

#### **Инструкторская и судейская практика (11 часов)**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

#### **Участие в спортивных соревнованиях (21 часа)**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

#### **Анализ соревнований**

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей

дальнейшего обучения.

#### 4.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (2-3 год обучения)

##### Примерный план -график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет

ТЭ до 3 лет (2-3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	35	23	20	26	20	24	30	24	19	19	23	17	280
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	11	11	10	11	11	9	125
Техническая подготовка	3	4	5	6	6	6	3	5	6	6	6	6	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	9	8	11	9	8	11	9	11	10	9	106
Инструкторская и судейская практика	0	2	2	0	2	0	0	1	2	2	0	2	13
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	0	1	1	1	13
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	0	4	0	0	0	4	4	1	4	25
Количество час в месяц	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

#### Общая физическая подготовка (280 часов)

В качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется. (см.п.п 4.1.1. настоящей Программы).

#### Специальная физическая подготовка (125 часов)

##### Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко- римского стиля. (см.п.п 4.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

При изучении материала, связанного с специальной физической подготовкой, особенностями при подготовке к техническим действиям, необходимо обращать внимание на следующее: выполнение скрывания (развитие силы), угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления (развитие и совершенствование ловкости и гибкости) или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

#### Техническая подготовка (62 часов)

##### Техника борьбы в партере «Перевороты скручиванием»

Приём	Защита	Контрприём
<b>Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу</b>		
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи)	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

<b>Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри</b>		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

***Перевороты забеганием***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

***Перевороты переходом***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги

Переворот переходом, зажимая руку	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом
<b>Перевороты перекатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальней руки	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней руки двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи Переворот перекатом обратным захватом	Перевороты разгибанием	Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища
<b>Перевороты накатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху		
Переворот накатом захватом разноименного запястья	Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<b>Перевероты прогибом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
<b>Броски наклоном</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной Броски прогибом	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с запястьем
Бросок прогибом обратным захватом туловища	а) Оттолкнуться свободной ногой от коврика или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с запястьем
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	

### Комбинации

–Переворот скручиванием захватом рук снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

–Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

–Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

–Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

–Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри.

–Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом

на рычаг.

–Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

–Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра

### **Теоретическая подготовка (20 часов)**

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**История возникновения олимпийского движения** Возрождение олимпийской идеи

**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта** Методика обучения. Метод использования слова.

**Теоретические основы судейства. Правила вида спорта** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

**Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

**Физиологические основы физической культуры** Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности..

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося** Структура и содержание Дневника обучающегося.

**Психологическая подготовка** Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности..

### **Тактическая подготовка (50 часов)**

#### **Тактика проведения схваток**

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, работа в партере.

#### **Тактика ведения поединка:**

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных атак, удержаний и в поединке добиться их успешного выполнения;

#### **Тактика участия в соревнованиях**

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### **Тактика ведения поединка**

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до

окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

### **Психологическая подготовка (36 часов)**

#### ***Упражнения для воспитания волевых качеств***

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### ***Нравственная подготовка***

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (13 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### **Инструкторская и судейская практика (13 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на ковре. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Участие в спортивных соревнованиях (25 часа)**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

#### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей дальнейшего обучения.

## **4.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4 год обучения)**

### **Примерный план -график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет**

ТЭ свыше 3 лет - 4 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-------------------

Общая физическая подготовка	28	19	24	27	28	27	43	43	27	30	24	17	337
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	15	15	15	12	11	10	6	6	10	11	15	15	141
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	14	14	14	14	10	10	14	14	14	14	159
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	3	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	4	4	4	4	6	6	4	6	4	4	56
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	4	0	0	4	4	5	5	47
Количество час в месяц	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936

### **Общая физическая подготовка (337 часов)**

В качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется. (см. п.п 4.1.1. настоящей Программы).

### **Специальная физическая подготовка (168 часов)**

#### ***Практические занятия***

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко-римского стиля. (см. п.п. 4.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

При изучении материала, связанного с специальной физической подготовки, особенностями при подготовке к техническим действиям, необходимо обращать внимание на следующее: выполнение сковывания (развитие силы), угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления (развитие и совершенствование ловкости и гибкости) или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

### **Техническая подготовка (141 часов)**

#### ***Практические занятия***

Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов:

1. быстро и надежно осуществлять захват;
2. быстро перемещаться;
3. предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
4. выводить из равновесия соперника;
5. сковывать его действия;
6. быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
7. вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;

8. готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

**Техника борьбы в стойке «Переводы в партер»**

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки	Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
Перевод рывком захватом руки		
Перевод нырком захватом туловища сзади	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом руки	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота

**Сваливания**

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом рук		
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри руки снизу	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
<b>Броски наклоном</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>

Бросок наклоном захватом разноименных руки	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с обхватом		
<b>Броски поворотом (мельницы)</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом рук
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, упереться рукой в поясницу атакующего б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	а) перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом рук с передней		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения. заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Каждый комплекс тренировочных Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров (см. таблица 11).

Таблица № 11

<b>Блокирующие упоры</b>	
Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Комбинирующие упоры с захватами	

### **Блокирующие захваты**

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении и совершенствовании оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом

заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

Совершенствование возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением*, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Совершенствование атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

### **Теоретическая подготовка (24 часа)**

***Физическая культура и спорт.*** Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

***История возникновения олимпийского движения*** Международный Олимпийский комитет (МОК)

***Режим дня и питание обучающихся*** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта*** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта*** Классификация и типы спортивных соревнований.

***Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта*** Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

***Физиологические основы физической культуры*** Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося*** Структура и содержание Дневника обучающегося.

***Психологическая подготовка*** Системные волевые качества личности

### **Тактическая подготовка (70 часов)**

#### ***Тактика проведения схваток***

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, работа в партере.

#### ***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных атак, удержаний и в поединке добиться их успешного выполнения;

#### ***Тактика участия в соревнованиях***

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

#### ***Тактика ведения поединка***

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

#### **Психологическая подготовка (65 часов)**

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более

слабыми спарринг-партнерами.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых борец должен принимать определенные решения
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении партере борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
8. Схваток, которые борец начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (56 часов)**

Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

#### **Инструкторская и судейская практика (28 часов)**

Проведение разминки, заключительной части тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, руководителя ковра. Составление заявки на соревнования.

Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения и поражения в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне и на краю ковра.

#### **Участие в спортивных соревнованиях (47 часов)**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

## Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей дальнейшего обучения.

### 4.7. Специализированные игровые комплексы

#### Игры в касания

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (см. таблицу 12).

Таблица № 12

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		лбой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

По вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40

– в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б., например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отделив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

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

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

### ***Изменение способов защиты, противодействия***

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

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

### ***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре

кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

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

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

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

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

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

### **Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице № 13 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица №13

№ п/п	Номера заданий для игр в блокирующие захваты		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к телу		Прижимая руку к телу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69

4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

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

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

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

### **Игры в атакующие захваты**

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

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

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

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

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить спортсменов мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### ***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

*Руки и шеи* – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

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

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

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками* – спереди, сзади, сбоку.

### ***Варианты усложнения заданий***

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось, в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий

только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площадки и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры вытеснения.**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты (начало поединка).**

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

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому; - левый бок к правому; - правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;

- один партнер на коленях, другой – стоя; - оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

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

перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге

– толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

**Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.**

**Имитационные упражнения:** Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для

совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

**Упражнения для развития силы.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

**Упражнения для развития ловкости.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»**

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»**

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" на

этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и вне тренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере

содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

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

## **5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией Организации.

Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

*В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:*

1. провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
2. соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

3. ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
4. знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
5. обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
6. составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
7. выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
8. при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
9. проводить занятия в соответствии с расписанием;
10. контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя спортсмены в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии **гимнастических матов** под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсменам запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера-преподавателя.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявку исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во*

## **время учебно-тренировочных занятий**

*Спортсмен должен:*

11. при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

12. при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру;

13. при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или специализированных мест для размещения тренажеров);
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 14

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Ковер борцовский (12х12 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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 15

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



## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

### **6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

### **6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения**

Дополнительное профессиональное образование направлено на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки).

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке.

Педагогические работники обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень; проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании.

Педагогические работники имеют на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года (ст.47 ФЗ «об образовании в РФ»).

На основании профессионального стандарта тренер-преподаватель обязан проходить курсы повышения квалификации по профилю педагогической деятельности не реже 1 раза в 5 лет.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
7. Алиханов И. И. Техника и тактика классической борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
8. Подлипаев Б.А.,Грузных Г.М «Греко-римская борьба:примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских спортивныхшкол олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» - М; «Советский спорт», 2004- 546с.
9. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
10. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
11. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
12. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
13. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Польша, 1985. – 144 с.
14. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
15. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск,1996. – 102 с.
16. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод.рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
17. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с .
18. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
19. Пилюян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка,1999. – 99 с.
20. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
21. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в

- единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
22. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
  23. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
  24. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984.– 241 с.
  25. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
  26. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
  27. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюна. – Малаховка, 1993. –82 с.
  28. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
  29. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.

#### Список Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. [http:// https://wrestrus.ru//](http://wrestrus.ru/) - Федерация спортивной борьбы России
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство



## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
	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
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
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 вида 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,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	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 Учреждением	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
------	---	---	----------------

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для тренеров Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		согласно плану работы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
--	------------------------------------	----------------	---

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097592

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026