

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Арктика»

«ПРИНЯТА»

Решением тренерско-педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Арктика»
от 28 апреля 2023 г. Протокол № 1



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

разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «30» ноября 2022 года № 1091

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 4 года
учебно-тренировочный этап – 4 года
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Воркута
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Название программы.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	8
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	12
2.2. Объем программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения по программе.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	19
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6. План антидопинговых мероприятий.....	27
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	31
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	36
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	36
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	42
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	57
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	57
4.2. Учебно-тематический план	90
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	90
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	91
6.1. Материально-технические условия.....	91
6.2. Кадровые условия.....	96
6.3. Информационно-методические условия.....	97
Приложения.....	102

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШ «Арктика» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной борьбе (греко-римская) на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего мастерства.

Актуальность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Эта тема актуальна, потому что в последние годы борьбой начали заниматься все слои населения. Она стала очень популярной среди молодежи и не только.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения «Спортивная борьба (греко-римская)» МБУ ДО «СШ «Арктика», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования,

содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке спортсменов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» (утв. приказом Минспорта от 30.11.2022 №1091), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» (утв. приказом Минспорта от 14.12.2022 №1221), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. 1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба (греко-римская)» определяются Учреждением, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта

«Спортивная борьба (греко-римская)» 0260001611Я проверить

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0260431811Ю
2	греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	0260441811Ю
3	греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	0260451811Ю
4	греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	0260471811Ю
5	греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0260461811Ю
6	греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	0260481811Ю
7	греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	0260491811Ю
8	греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	0260501811Ю
9	греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	0260511811Ю
10	греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	0260531811Ю
11	греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0260521811А
12	греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	0260521811А
13	греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0260551611А
14	греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	0260581811Ю
15	греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0260561811А
16	греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	0260591811Ю
17	греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	0260601611А
18	греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	0260611811Ю
19	греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	0261641811Ю
20	греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	0261671811А
21	греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	0261651811Ю
22	греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	0260661611А
23	греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	0261661811Ю
24	греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	0260541811А
25	греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	0260631811Ю
26	греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	0262151611А
27	греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	0262161811Ю
28	греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	0262171611А
29	греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0260651811Ю
30	греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	0262181811Ю
31	греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0262191811Ю
32	греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	0261681611А
33	греко-римская борьба - абсолютная категория	0260671811М
34	греко-римская борьба - командные соревнования	0260681811М

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 № 1221, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной

предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный **процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым Учреждением на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется, как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;
- **педагогическое сопровождение** Программы, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки;
- **процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки обучающихся;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки обучающихся содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;

- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

1.2. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивной борьбой (греко-римская); воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Воркуты, Республики Коми, России по спортивной борьбе (греко-римская).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- **Этап начальной подготовки:**
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий видом спорта.
- **Учебно-тренировочный этап:**
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- определение спортивной специализации.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства:**
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья обучающихся.
- **Этап высшего спортивного мастерства:**
- достижение обучающимися результатов уровня спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. В виде спорта «Спортивная борьба» выделяют спортивную дисциплину - греко-римская борьба.

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки начинается с изучения техники приемов борьбы, занятиями общеразвивающей подготовки и физических качеств. С

возрастом скорость движений падает, и поэтому спортсмены меняют силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов. Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные категории:

- мальчики, девочки 12-13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации);
- юноши, девушки до 16 лет (14-15) лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства);
- юноши, девушки до 18 лет (16-17) лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства);
- юниоры, юниорки до 21 года (18-20 лет) (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства);
- юниоры, юниорки до 24 лет (19-23 года) (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, континентальные первенства, мировые первенства);
- мужчины, женщины 18 лет и старше (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные чемпионаты, мировые чемпионаты, кубки мира, континентальные кубки, олимпийские игры);

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

Программа соревнований:

- приведение;

- предварительные встречи (круг выбивания 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 включительно);
- утешительные встречи;
финалы.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается;

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 физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Для зачисления в группу обучающиеся должны иметь спортивный разряд КМС, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся должны иметь спортивное звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Система спортивной подготовки требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 2.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей обучающегося, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства до года	этап совершенствования спортивного мастерства до свыше года	этап высшего спортивного мастерства
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трёх лет</i>	<i>Свыше трёх лет</i>			
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248	1456

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4-х часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов

определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ пп	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	18
1.3	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1	Учебно-тренировочные по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди обучающихся в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления обучающегося на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год, сформированного на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в пределах целевой субсидии, выделяемой Учреждению Учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования

в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год и обеспечен:

- проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача показать наивысший результат, 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 многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

**Объем соревновательной деятельности
по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны, как эффективная форма подготовки обучающегося, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающегося. Например, на первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми, которые направлены на совершенствование отдельных элементов спортивной борьбы (греко-римская), повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в Приложении № 1.

• **Режимы учебно-тренировочной работы**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Таблица № 6

**РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки
«Спортивная борьба (греко-римская)»**

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество лиц (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Количество часов в неделю	Требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки на конец учебного года
НП	НП - 1 г.о.	7-8 лет	10	30	6	- по ОФП и СФП (б/р)
	НП - 2 г.о.	8-9 лет	10	30	8	- по ОФП и СФП (б/р)

	НП - 3 г.о.	9-10 лет	10	30	8	- по ОФП и СФП. (б/р)
	НП - 4 г.о.	10-11 лет	10	30	8	- по спортивной подготовке, (3 юн., 2 юн.) - по ОФП и СФП
ТЭ	УТ - 1 г.о.	11-12 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (2 юн. 1 юн.) ; по ОФП и СФП
	УТ - 2 г.о.	12-13 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (3 сп.р. - 2 сп.р.) ; - по ОФП и СФП
	УТ - 3 г.о.	13-14 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (2 сп.р. - 1 сп.р.) ; - по ОФП и СФП
	УТ - 4 г.о.	14-15 лет	8	20	16	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП
ССМ	До года	14 и старше	4	16	20	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП
	Свыше года	15 и старше	4	14	24	- по спортивной подготовке, (КМС - МС) ; - по ОФП и СФП.
ВСМ	Весь период	16 и старше	2	12	28	- по спортивной подготовке, (МС) ; - по ОФП и СФП.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов учебно-тренировочных нагрузок.

- Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

- Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях Учреждения, спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов и дополнительно 10 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план отделения спортивной борьбы (греко-римская) представлен в Приложении № 2 к программе.

Учитывая специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается, с учетом требований, указанных в Приложении № 2 Программы. В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка	136-147	175-193	234-281	225-262	270-333	225-324
2.	Специальная физическая подготовка	2-47	50-62	83-120	112-156	208-260	287-349
3.	Участие в соревнованиях	-	3-6	10-21	19-31	62-83	75-112
4.	Техническая подготовка	12-14	19-25	52-73	94-119	125-156	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-33	37-56	88-135	106-162	260-312	349-437
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-16	12-19	31-42	25-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	9-16	21-31	37-50	62-83	75-100
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

В таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	181-197	232-255	281-337	374-437	379-466	300-433
2.	Специальная физическая подготовка	3-62	67-83	100-144	187-260	291-364	383-466
3.	Участие в соревнованиях	-	4-8	12-25	31-52	87-116	100-150
4.	Техническая подготовка	16-19	25-33	62-87	156-198	175-218	200-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31-44	50-75	106-162	177-270	364-437	466-582
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-19	21-31	44-58	33-50
7.	Медицинские, медико-биоло-гические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	12-21	25-37	62-83	87-116	100-133
Общее количество часов в год		312	416	624	1040	1456	1664

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный

процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания обучающегося, во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся 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 обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения спортивной борьбы (греко-римская);
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной борьбы (греко-римская).
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных

качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение обучающимися норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
 - Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.
- План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:
- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
 - профессиональную ориентацию обучающихся;
 - творческую, исследовательскую работу;
 - проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
 - организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Республики Коми и Российской Федерации;
 - организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

2.6. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в первую очередь в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

- На этапе начальной подготовки:
- беседы «Умей бороться честно»;
- показ видеороликов и спортивных фильмов;
- встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.
- На учебно-тренировочном этапе:
- профилактика применения допинга среди обучающихся: характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;
- лекции врачей спортивной медицины.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:
- общие основы фармакологического обеспечения в спорте:
 - основы управления работоспособностью обучающегося;
 - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
 - обеспечение подготовки обучающегося к соревнованиям.
- профилактика применения допинга среди обучающихся включает:
 - характеристика допинговых средств и методов;
 - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
 - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.
- антидопинговая политика и ее реализация:
 - всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
 - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
 - руководство для обучающихся.

Проведение теоретических занятий для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

Таблица № 9

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

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

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (греко-римская) имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки занимающегося является формирование обучающегося, как помощника тренера-преподавателя, инструкторов, участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) обучающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, умением проводить разминку.

Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать обучающимся младших возрастных групп.

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика, являются

продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы (греко-римская).

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе (греко-римская). Поочередно выполняя роль инструктора, борцы учатся последовательно и систематически изучать обязательные и дополнительные элементы сложности разных структурных групп. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной борьбы (греко-римская), правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи на ковре на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность борцам получить квалификацию спортивного судьи по спортивной борьбе (греко-римская). В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по спортивной борьбе (греко-римская), права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.

Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи информатора, судьи при участниках, бокового судьи, судьи на ковре, судьи-секундометриста на соревнованиях. Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- Уметь проводить занятия с группой по ОФП и СФП.
- Уметь проводить учебные занятия с различной педагогической направленностью.
- Уметь проводить учебно-тренировочные занятия с одним-двумя спортсменами.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление Положения о соревновании.
- Практика судейства (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках) на соревнованиях по спортивной борьбе городского уровня.
- Участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.

План инструкторской и судейской практики представлен в Приложении № 5.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по спортивной борьбе (греко-римская). Положение о соревнованиях. Составление необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе (греко-римская). Состав коллегии судей, их права и

		обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судьи на ковре, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции спортивного судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	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)	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)	2 раза в 12 месяцев
	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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Результатами реализации Программы являются:

- *На этапе начальной подготовки:*
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (греко-римская);
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья обучающихся;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной борьбой (греко-римская);
- *На учебно-тренировочном этапе:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной борьбе (греко-римская);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.
- *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.
- *На этапе высшего спортивного мастерства:*
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (греко-римская);
- просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях

индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в Таблице № 12

Таблице № 12

Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств и сформированности прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития	Динамика сформированности прикладных навыков	Итоговый показатель (среднее значение)

		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
Ф.И. обучающегося																		

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 апреля по 30 мая, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная борьба».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 апреля по 15 мая. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «спортивная борьба»;
- стабильность состава обучающихся;
- *на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояния здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШ «Арктика» закреплён в соответствующем локальном акте.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	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	

Таблица № 14

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"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба (греко-римская)"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,5

1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	44
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице 17.

Таблица № 17

Контрольные упражнения	Порядок проведения испытаний
Бег на 30, 60 м	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Бег на 1500, 2000, 3000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
Челночный бег 3x10 м	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные

	<p>линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник 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 грифа, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Метание теннисного мяча в цель	Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.
Прыжок в высоту с места	На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.
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 тот же час 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, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.
Подъем ног до хвата руками в вися 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 подниманий ног.
Подъем выпрямленных из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	Тест проводится из исходного положения: вис спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в вися под прямым углом и производит удержание ног. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: — сгибание ног в момент подъема; — отсутствие фиксации ног
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки,

	выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.
Стоя на одной ноге, фиксация положения	Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме тестирования. Оценка теоретических знаний проводится методом письменных ответов на тестовые задания. Используется следующая система оценки:

- 70 % и более правильно выполненных заданий – «зачет»;
- менее 70% правильно выполненных заданий – «незачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах №18-23.

Таблица №18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (до года обучения)
1.	Спорт это: А. Диета, упражнения, правильное дыхание Б. Физические упражнения и тренировки В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников
2.	Что такое спортивная борьба? А. Наука Б. Искусство В. Вид спорта
3.	Кто такой борец? А. Архитектор Б. Спортсмен В. Поэт
4.	В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команды на Олимпийских Играх? А. 1996 Б. 1984 В. 2000
5.	В чём тренируются борцы? А. В платье Б. В трико и борцовках В. Ни в чем
6.	Где тренируются борцы? А. На ринге. Б. На татами В. На борцовском ковре
7.	Выход обучающихся из спортивного зала возможен: А. После разрешения тренера-преподавателя Б. По окончании комплекса упражнений В. При необходимости
8.	Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно: А. По желанию любого участника игры Б. Если нет сил для игры В. После разрешения тренера-преподавателя
9.	Главной причиной нарушения осанки является: А. Малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста В. Слабые мышцы спины

	Г. Привычка копировать друзей
10.	Первая помощь при ушибах: А. Обеспечить полный покой, приложить холод Б. Растереть ушибленное место В. Приложить тепло Г. Перебинтовать
11.	При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять: А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий Б. Возле тренера-преподавателя В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения Г. Вне места занятий

Таблица № 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (свыше года обучения)
1.	Под физической культурой понимается: А. Воспитание любви к физической активности Б. Система нагрузок и упражнений В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека Г. Регулярные занятия спортом
2.	Прародиной вольной борьбы считается: А. Англия Б. Америка В. Россия
3.	Олимпийцами называли людей, которые: А. Выиграли Олимпийские игры Б. Были меценатами для Олимпийских игр В. Помогали в организации Олимпийских игр
4.	В вольной борьбе запрещается: А. Захват головы или шеи двумя руками Б. Делать подножки и подсечки В. Проводить приемы в партере
5.	Борцам во время схватки разрешено: А. Дергать за волосы, щипаться Б. Уважительно относиться к сопернику В. Разговаривать
6.	Личная гигиена борца - это: А. Рациональный распорядок дня, уход за телом Б. Избавление от вредных привычек В. Режим труда и отдыха
7.	Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена: А. Эстетическое развитие Б. Умственное развитие В. Развитие физических качеств Г. Развитие плечевого пояса
8.	Моральная и психологическая подготовка: А. умение терпеть как основное проявление воли Б. соблюдение правил поведения В. победа над соперником
9.	Какой прием считается «визитной карточкой» вольной борьбы: А. Прогиб Б. Проход в ноги В. Посадка
10.	Какой разряд считается наиболее значимым у борцов: А. Мастер спорта России Б. Мастер спорта России международного класса В. Кандидат в мастера спорта Г. Заслуженный мастер спорта
11.	В каком виде спортивной борьбы не соревнуются девушки: А. Вольная борьба

	Б. Грэпплинг В. Греко-римская борьба Г. Дзюдо
--	---

Таблица № 20

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (до трех лет обучения)
1.	С какого года спортивная борьба появилась на летних Олимпийских Играх? А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910
2.	В каком году советские борцы вступили в ФИЛА? А. 1946 Б. 1825 В. 2000 Г. 1947
3.	Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе? А. 11 минут Б. 45 минут В. 11 часов 40 минут Г. 2 часа 10 минут
4.	В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году? А. Москва Б. Париж В. Барселона Г. Лас Вегас
5.	С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по спортивной борьбе? А. 2 раза в год Б. 1 раз в год В. 1 раз в 2 года Г. 1 раз в 10 лет
6.	Физическая культура представляет собой? А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях В. Учебную активность Г. Культуру здорового духа и тела
7.	Физическими упражнениями называются? А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки. Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания
8.	Физическая подготовка это: А. достижение высоких спортивных результатов Б. степень совершенствования двигательных умений и навыков В. развитие только физических качеств
9.	Результатом физической подготовки является: А. Количество разученных упражнений Б. Степень физической подготовленности В. Физическое совершенство
10.	Двигательные физические способности это: А. Способности двигаться и принимать нагрузки Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
11.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

	<p>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители</p> <p>Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов</p> <p>В. Личными спортивными достижениями человека</p>
12.	<p>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост</p> <p>А. Стойка</p> <p>Б. Партер</p> <p>В. Захват</p> <p>Г. Удержание</p>

Таблица № 21

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (свыше трех лет обучения)
1.	<p>Высший балл в спортивной борьбе?</p> <p>А. 1</p> <p>Б. 4</p> <p>В. 2</p>
2.	<p>Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?</p> <p>А. МФБ</p> <p>Б. ФИЛА</p> <p>В. ФИФА</p> <p>Г. МФОСБ</p>
3.	<p>Какой из перечисленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?</p> <p>А. Греко-римская</p> <p>Б. Вольная</p> <p>В. Дзюдо</p> <p>Г. Самбо</p>
4.	<p>Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?</p> <p>А. 60</p> <p>Б. 74</p> <p>В. 65</p> <p>Г. 125</p>
5.	<p>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост</p> <p>А. Стойка</p> <p>Б. Партер</p> <p>В. Захват</p> <p>Г. Удержание</p>
6.	<p>Подготовка спортсмена это:</p> <p>А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям</p> <p>Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы</p> <p>В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям</p>
7.	<p>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений а\развить и усовершенствовать физические качества?</p> <p>А. Вводная часть</p> <p>Б. Подготовительная часть</p> <p>В. Основная часть</p> <p>Г. Заключительная часть</p>

8.	Что понимается под выражением «второе дыхание»? А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок Б. Одновременное дыхание носом и ртом В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами
9.	Выносливость – это: А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению В. Способность сохранять заданные параметры работ
10.	Борцовская схватка на соревнованиях начинается: А. Сразу после выхода борцов на ковер Б. После свистка арбитра В. По сигналу руководителя ковра
11.	Когда в борцовской схватке считается чистая победа: А. Победа по баллам Б. Победа с явным преимуществом В. Победа на туше
12.	Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия? А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть

Таблица № 22

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1.	С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх? А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910
2.	Кто из российских борцов вольного стиля имеет прозвище «Русский танк»? А Абдусалам Гадисов Б. Ахмед Чакаев В. Абдурашид Садулаев
3.	В каком городе проходил Чемпионат мира по вольной борьбе в 2014 году? А. Ташкент Б. Бишкек В. Караганда
4.	В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр? А. 1996 Б. 2000 В. 2004 Г. 2008
5.	В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном – удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника А. Замок Б. Ножницы В. Туше Г. Жамб

6.	Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это: А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца
7.	Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия? А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть
8.	Подготовка спортсменов А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям
9.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность
10.	Влияние физических упражнений на организм человека: А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно В. Положительное, но только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
11.	На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки 12-13 лет: А. Не выше соревнований муниципального уровня Б. Не выше соревнований субъекта РФ В. Не выше соревнований межрегионального уровня
12.	По какой системе соревнуются борцы на соревнованиях, если в их весовой категории 5 или менее 5 участников? А. Круговая Б. Олимпийская

Таблица № 23

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1.	Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей? А. Таймазов Б. Медведь В. Сайтиев
2.	В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР? А 1964 Б. 1952 В. 1949
3.	В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе? А. 1952 Б. 1948 В. 1960

	Г. 1968
4.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность
5.	Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте: А. 22 Б. 21 В. 20 Г. 19
6.	Вольная борьба противопоказана людям А. С плоскостопием Б. Старше 40 лет В. С заболеванием позвоночника Г. С нарушение слуха
7.	Соревнования в структуре подготовки спортсмена А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект
8.	Тактическая подготовка спортсменов А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта
9.	Техническая подготовка А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта
10.	Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества? А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть
11.	Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это: А. Выносливость борца Б. Гибкость борца В. Сила борца Г. Координация борца
12.	Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это: А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «СШ «Арктика».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «спортивная борьба». СФП основывают на ОФП.

Участие в соревнованиях – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений спортсменов. В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные и главные соревнования.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Инструкторская и судейская практика – являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе спортивной борьбы.

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного борца рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложная специфическая система со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивная борьба и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «спортивная борьба».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

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

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и
этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основная цель тренировки - подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Общая физическая подготовка

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.

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 лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической

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, руки вверх – 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 (вправо, 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 учебно-тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (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 вися, 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.

Специальная физическая подготовка

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

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 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. Стибание 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.

Специализированные игровые комплексы

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

В основе физической подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки должен

лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

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

Примерная схема разминки

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

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1 должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Техническая подготовка

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и 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.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием: захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Перевороты переходом: захватом шеи сверху и бедра изнутри, с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты накатом: захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Контрприемы от переворотов.

Техника вольной борьбы в стойке

Сваливания сбиванием: захватом ног

Броски наклоном: захватом руки с задней подножкой, захватом руки и туловища с подножкой

Броски поворотом («мельница»): захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом руки и разноименной ноги изнутри.

Переводы рывком: захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой, захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком: захватом ног, захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски подворотом: с захватом руки через плечо с передней подножкой, с захватом рук с головой,

Техника греко-римской борьбы в стойке

Переворот рывком: за руку, зацепом, входом, с захватом шеи с плечом сверху

Перевод вращением: захватом руки сверху, выходом, входом, захватом руки снизу

Перевод нырком: с захватом шеи и туловища, с захватом туловища, с захватом туловища с рукой

Вертушка: захватом руки снизу, выходом

Броски: подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи, двумя руками через плечо, захватом руки сверху (снизу) и туловища, наклоном: с захватом руки туловища с рукой сбоку, через плечи захватом руки двумя руками на шее, через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри, прогибом с захватом туловища, прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием, прогибом с захватом туловища с рукой (зависом), подворотом с захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сбивание: захватом руки и туловища, захватом туловища, захватом руки двумя руками

Скручивание: захватом шеи с плечом, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Техника греко-римской борьбы в партере

Переворот рычагом

Переворот захватом: дальней руки сзади-сбоку, шеи и туловища, обратным захватом туловища, шеи из-под плеча и туловища снизу, туловища спереди, с захватом запястья и головы, из-под плеча с ключом, предплечий изнутри

Переворот забеганием: с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переворот скручиванием: за себя ключом и захватом подбородка (плеча), обратным захватом туловища, захватом рук сбоку, за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки, захватом спереди за плечи

Переворот переходом: с ключом и захватом подбородка

Переворот накатом: захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот прогибом: с захватом шеи с плечом сбоку, с ключом и подхватом захваченной руки, с захватом шеи из-под дальнего плеча, с захватом на рычаг

Переворот ключом: захватом предплечья другой рукой изнутри, двумя ключами

Дожим: захватом руки и шеи сбоку, лежа, захватом руки и туловища сбоку, сидя и лежа, захватом туловища с рукой сбоку, захватом одноименного запястья и туловища сбоку, захватом шеи с плечом спереди, захватом одноименной руки и туловища спереди

Накат: захватом шеи из-под плеча и туловища сверху, с ключом и захватом туловища сверху

Броски: обратным захватом туловища, накатом с захватом туловища, захватом туловища

сзади, прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху, подворотом с захватом одноименной руки и туловища

Уходы с моста

Тактическая подготовка

В содержание практических занятий включаются задания по подготовке и участию в соревнованиях:

- Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»;
- Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.

Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР. Классификация в спортивной борьбе. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Общая характеристика спортивных упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Физические качества борца. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований. Разминка в спорте. Основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы. Места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Предупреждение травм, оказание первой помощи. ВФСК ГТО.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке;

сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.

Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медицинболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. И.п. ладони за голову, локти вперёд -разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» -подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) -вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу -энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с

одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) -вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны -прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы -сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коне») лечь грудью на него и охватить его руками -поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения.

Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Круговая тренировка.

Специализированные игровые комплексы (с различными вариантами усложнений)

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты

- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

Техническая подготовка

Основные положения в борьбе.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

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

Способы маневрирования.

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты.

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- *При захвате одноименного запястья и плеча* – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- *При захвате обеих рук за запястья* – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- *При захвате рук сверху* – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- *При захвате рук снизу* – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- *При захвате разноименной руки и шеи* – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом сверху* –
 - а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;
 - б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- *При захвате туловища двумя руками спереди* – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- *При захвате туловища с рукой* – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- *При захвате одноименной руки и туловища сбоку* – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому шагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Таблица № 24

Стойка		Партер	
Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком партере.	Перевороты скручиванием.
	Броски наклоном и		Перевороты перекатом. Перевороты забеганием и

	переводы в партер	Атакующий – сверху, сбоку, к голове	переходом.
	Броски прогибом и через плечи		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
	Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
Стойка		Партер	
Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
	Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
	Повторение		Повторение
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
	Броски наклоном и переводы в партер.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против перебрасываний (бросков) прогибом.
	Броски прогибом и через плечи.		Против дожимов
	Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
Стойка		Партер	
Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам,	Противник – в высоком партере,	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и

	сваливаниям и переводам	Атакующий – сверху, сбоку, к голове	перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Стойка		Партер	
Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом

Тактическая подготовка

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. Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Тактика выступления в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития борьбы в РФ. Опорно-двигательный аппарат и движения. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы современной методики развития силы в процессе тренировки. Гигиена воздуха. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Сила и силовая подготовка. Планирование тренировки. Комплексный контроль в подготовке борцов.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое

переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ, ВСМ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в борцовских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; передвижений со штангой; отягощениями на плечах.

Воспитание силы мышц, определяющих эффективность борцовских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.

Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающихся этапов ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники борьбы коронной техники борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (*выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах*) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

(этап совершенствования спортивного мастерства)

Таблица № 25

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными

	(одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом разгибаясь перед собой (наклоном). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (мельница). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением (бросок накатом).
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с руки и туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (скручиванием). Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «переходом». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер рывком. Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер нырком. Изучение вызовов на захват атакуемым туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом завалом (прогибом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.

Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер вращением. Изучение вызовов на захват	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накато́м (перека́том). Повторение удержаний, дожиманий и атакуемым разноимённого плеча сверху и шеи. контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер выседом. Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций, завершающихся броском подворотом (сваливанием скручиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накато́м). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций со сбиванием в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками проворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «забеганием», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «переходом», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами накато́м (броски через спину), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками отворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «забеганием», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «переходом» и накато́м (перека́том), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с захватами руки с шеей, защит и контрприемов от них. Совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений.	Совершенствование комбинаций с перебрасываниями прогибом (бросками прогибом), защит и контрприемов от них.

Совершенствование комбинаций с захватом руки и шеи, защит и контрприемов от них. Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами.	Совершенствование комбинаций с перебрасыванием прогибом, защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с захватом руки туловища, защит и контрприемов от них. Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Совершенствование комбинаций с захватом туловища, защит и контрприемов от них.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ (этап высшего спортивного мастерства)

Таблица № 26

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиваниями в партер. Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием отворотом (броском через спину). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием) и броском подворотом (скручиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом).

положений борцов с захватом руки и туловища.	
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками снаружи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата туловища в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата шеи с рукой в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата руки и шеи в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов. контрприемов с уходом с моста.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и
Изучение и совершенствование способов захвата разноимённого плеча сверху и шеи в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками изнутри в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками снаружи в различных стойках за счет способов	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными

выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц.	захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

Тактическая подготовка

Учебно-тренировочные задания: Борьба за захват и площадь ковра в стойке Захваты ноги (ног). Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. Тренировочные схватки по заданию. Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность -умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке;

сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Этап ССМ

Краткий обзор развития борьбы в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. ВФСК «ГТО». Закаливание, режим и питание борца. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Комплексный контроль в подготовке борцов. Внутренировочные факторы в системе подготовки борцов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Основы управления в системе подготовки спортсменов.

Этап ВСМ

Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. Краткий обзор развития борьбы в России. Система подготовки спортсменов. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного

мастерства. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. Травматизм в спорте. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Контроль в спортивной тренировке. Планирование тренировочного процесса. Техническая подготовленность и техническая подготовка обучающихся. Правила соревнований. Физическая подготовка спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в Приложении № 6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», относятся:

- 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»;
- «контактная борьба» в ходе спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в тренировочном процессе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия

Реализация Программы в по «спортивной борьбе» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

- прохождения спортивной подготовки (Таблица 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 28);
 - 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.

Таблица № 27

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от (0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2
31.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгарт синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные наклейки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг-ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося								
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося								

6.2. Кадровые условия

Штат МБУ ДО «СШ «Арктика» укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Для реализации Программы в МБУ ДО «СШ «Арктика» по спортивной борьбе» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Нормативные документы

1. Федеральный закон 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";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1060 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1322 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

14. Правила вида спорта «Спортивная борьба (греко-римская)».

Учебно-методическая литература:

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);
2. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
10. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
13. Под ред. А.П. Купцова учебник для ИФК Спортивная борьба.
14. Под ред. Г. С. Туманяна учебное пособие по спортивной борьбе, 1985.
15. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ, Просвещение, 1993.
16. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика), учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
17. Шахмурадов Ю.А. научно-методические основы многолетней подготовки борцов, «Эпоха», 2001.
18. Абдулхаков М.Р. «Бороться, чтобы побеждать!», Просвещение, 1990.
19. А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров «Адаптация человека к спортивной деятельности», Издательство РГПУ, 2004.

20. Бондарчук А.П. «Периодизация спортивной тренировки», 2005.
21. Доронин А.М. «Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения», 1999.
22. Карелин А.А. «Модель высококвалифицированного борца», 2005.
23. Маmiaшвили М.Г. «Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля», 1998.
24. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», «Издательство Астрель», 2004.
25. Пилоян Р. А. «Мотивация спортивной деятельности», 1984.
26. Платонов В.Н. «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте», 2005.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.wrestrus.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [http://fcpsr.ru/cat/1/1/37/](http://fcpsr.ru/cat/1/1/37;);
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>;
11. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru/>.
12. интернет библиотека <http://www.xliby.ru/>.
13. Александр КАРЕЛИН - www.karelin.ru

Обучающие фильмы о технике классической (греко-римской) борьбе

- 1) Классическая борьба – утренние тренировки.
- 2) Классическая борьба – швунги.
- 3) Классическая борьба – броски подворотом.
- 4) Классическая борьба – специальная подготовка.
- 5) Уроки Александра Карелина.
- 6) Александр Карелин и Михаил Маmiaшвили – Тренировка.

Фильмы о великих борцах

- 1) Александр Карелин – Борец (1-2 части).
- 2) Иван Поддубный (видео 1912г.)
- 3) Триумф и падение Ивана Поддубного (док.фильм).

Фильмы об истории школы

- 1) Фильма памяти директора ДЮСШ «Олимпиец» Б.Г. Фарбера.
- 2) Фильм памяти тренера-преподавателя по греко-римской борьбе ДЮСШ «Олимпиец» В.В. Блохина.
- 3) Фильм памяти тренера-преподавателя по греко-римской борьбе ДЮСШ «Олимпиец» Г.Р. Кузнецова.
- 4)
- 5) Фильм памяти Президента РОО «Федерация греко-римской борьбы Республики Коми» А.В. Пиксайкина.

**Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____**

1. Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2. Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3. Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1. Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	НП до года	НП свыше года	УТ до 3-х лет	УТ свыше 3 лет	ССМ до года	ССМ свыше года	ВСМ
Физическая подготовка:	<u>281</u>	<u>387</u>	<u>536</u>	<u>690</u>	<u>777</u>	<u>985</u>	<u>1179</u>
- ОФП	127	142	225	285	282	362	393
- СФП	88	120	168	210	274	374	524
- СТП	66	125	143	195	221	249	262
Теоретическая подготовка	18	18	25	40	37	37	44
Психологическая подготовка	4	2	18	30	62	62	63
Соревнования и контрольные испытания	3	3	12	18	64	64	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	11	18	40	40	40
Восстановительные мероприятия	3	3	11	18	40	40	40
Медицинское обследование	3	3	11	18	20	20	20
Общее количество часов	312	416	624	832	1040	1248	1456

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) <p>Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по боксу, показательные выступления</p>	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.;	В течение года
		- акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага	

	мероприятиях)	<ul style="list-style-type: none"> - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства» 	
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся. 	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность обучающегося и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях обучающегося, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по

	международным стандартом «Запрещенный список»		проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования как для обучающихся, спортсменов, так и для тренеров-преподавателей и иных специалистов. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер - преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Учебно-тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	
2	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+		
4	Проведение ОФП				+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+
7	Демонстрация технических приемов, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися				+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+
9	Шефство над 1-2 борцами -новичками. Обучение борцовским упражнениям.			+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.				+	+	+
11	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту					+	+

План судейской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Правила соревнований по спортивной борьбе	+	+	+	+	+	+
2	Положение о соревнованиях				+	+	
4	Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.					+	+
5	Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе				+	+	
6	Состав коллегии судей, их права и обязанности.				+	+	+
9	Работа судей				+	+	+
10	Правила ведения протоколов и документации					+	+
11	Определение результатов соревнований				+	+	+
12	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, хронометриста, секретаря				+	+	+
13	Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей					+	+
14	Прохождение судейского семинара.					+	+

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	= 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	Ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	-70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	-70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	-70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-60/106	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	-60/106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	- 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	= 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	-600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
---	--	---