Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 9»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 9)

Директор
_____А.В. Новиков
_____2023 год

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

Спортивная борьба

(утверждённый приказом Минспорта России 30.11.2022 года №1091)

Срок реализации программы – без ограничений

Разработчик:

Инструктор-методист Н.В. Кондратенко

г. Азов, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «спортивная борьба» (борьба греко-римская, вольная борьба) разработана для спортивной школы олимпийского резерва (СШОР № 9) на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: борьба греко-римская, вольная борьба), утвержденного Приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. N 1091.

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

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.).

Современная спортивная борьба подразделяется на спортивные дисциплины: вольную и греко-римскую борьбу. Родственными им являются борьба самбо, дзюдо, а также различные виды национальной борьбы, культивирующийся во многих странах мира.

Вольная и греко-римская борьба входят в олимпийскую программу.

В греко-римской борьбе единоборство двух спортсменов проводится с помощью различных технических приемов, которые применяются не ниже пояса. Цель поединка - прижать противника спиной к ковру. Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 10 очков перед противником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцам греко-римского стиля, в отличие от «вольников», запрещается использовать в приемах зацепы и подножки, а также атаковать ноги противника. Они используют только силу верхней части тела для проведения бросков руками, поднятия тела противника, при этом принимая ближнюю стойку по отношению друг к другу.

Занятия спортивной борьбой позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Борьба развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия, является тандемом гибкости и силы.

Спортивная работа строится на основании данной программы, разработанной для дисциплины, вольная и греко-римская борьба и проводится круглый год. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Многолетняя подготовка борца, охватывающая длительный период становления спортсменов от новичка до мастера спорта РФ, включает следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки – 4 года;
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 года;
3) этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
4) этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этапе начальной подготовки ставится задача к привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом и формированию у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений; подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортивной борьбой имеющие письменное разрешение врача-педиатра; сдавшие вступительные контрольные нормативы, форму заявления о приёме в спортивную школу (заполненное родителями или официальными представителями ребенка).

На учебно-тренировочном этапе (этап до 3-4 лет обучения) ставится задача повышения разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств; овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке; приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

На тренировочный этап (*этап до 3 лет обучения)* зачисляются спортсмены, сдавшие вступительные контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии, что спортсмен прошел подготовку не менее 1 года и сдал контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке; выполнил разрядные нормы (спортивный разряд) I, II, III юношеский спортивный разряд.

На учебно-тренировочном этапе (этап свыше 3 лет обучения) ставится задача повышения спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых

тренировочных нагрузок; совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта; подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке; выполнение разрядных норм (спортивный разряд) I, II, III спортивный разряд.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ставится задача дальнейшего повышения спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд; прочное овладение техникой и тактикой спортивной борьбы (греко-римской и вольной борьбы); освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта. Этап *совершенствования спортивного мастерства* (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта, членов сборных команд Ростовской области или Российской федерации.

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

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) ставится задача в достижение максимального возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд Ростовской области или Российской федерации.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по греко-римской и вольной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в борьбе.

Соревновательная деятельность борцов, как часть их спортивной деятельности, является заключительной, отражающей результаты тренировочной и вне тренировочной деятельности. Соревновательная деятельность первична и предъявляет конкретные требования к борцам, определяя направленность предстоящей тренировочной и вне тренировочной деятельности.

Соревновательная деятельность борцов состоит из двух частей: пред соревновательной и *соревновательной.* Первая включает время между последней тренировкой и пред соревновательным днем, а вторая — все дни, в течение которых соревнуются борцы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба приведены в таблице.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебно-тренировочных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

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 (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	14	4

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Формы учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из

практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в СШОР рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и

т.п.).

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются советом спортивной школы.

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

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

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Рекомендации по проведения учебно-тренировочных мероприятий

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 дней		

Рекомендации по проведению спортивных соревнований

Объем соревновательной деятельности

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

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

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

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Положением о СШОР и «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ». Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах - четырех часов.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов

являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 10-13 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-17 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной 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 (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки до года

Месяцы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**Всего**
Этап подготовки	**Этап начальной подготовки до года**												
1.Общая физическая подготовка	12	12	14	14	12	12	12	12	12	14	12	12	150
2.Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	9	117
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	-	-	1	-	1	1	9
Всего	26	26	28	28	26	26	24	24	26	27	26	25	312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки свыше года

Месяцы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**Всего**
Этап подготовки	**Этап начальной подготовки свыше года**												
1.Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	20	19	19	20	22	22	22	254
2.Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	82
3.Участие в спортивных	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	26
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	42
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего	36	36	36	36	36	34	29	30	34	37	36	36	416

Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 лет

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Этап подготовки	Тренировочный этап до трех лет												
1.Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	18	18	20	20	21	21	21	249
2.Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	140
3.Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	4	-	-	2	4	2	2	2	24
4.Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	55
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6.Инструкторская и судейская практика	-	3	2	2	2	-	-	-	-	2	1	-	12
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего	51	56	55	55	57	47	47	51	53	54	50	48	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа свыше 3 лет

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Этап подготовки	Тренировочный этап до трех лет												
1.Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	18	18	20	20	21	21	21	249
2.Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	23	23	25	25	25	25	296
3.Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	4	-	-	4	2	2	2	2	24
4.Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	11	10	11	10	11	10	10	10	11	11	10	10	135
6.Инструкторская и судейская практика	-	3	2	2	2	-	-	-	-	2	1	-	12
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	52	56	56	55	58	47	47	53	52	55	50	48	780

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Этап подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства												
1.Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	20	20	24	27	27	24	24	286
2.Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	15	15	18	18	18	18	210
3.Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	-	-	6	6	7	6	7	62
4.Техническая подготовка	11	10	11	10	10	10	11	10	11	10	11	10	125
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	20	24	20	24	20	24	20	20	20	20	24	260
6.Инструкторская и судейская практика	-	5	5	5	5	-	-	-	5	5	5	-	35
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
Всего	83	89	94	89	93	74	76	81	93	93	90	85	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Этап подготовки	Этап высшего спортивного мастерства												
1.Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	20	20	241
2.Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3.Участие в спортивных соревнованиях	7	8	7	8	8	-	-	7	8	7	8	7	75
4.Техническая подготовка	16	16	16	16	16	10	10	10	10	10	16	16	162
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
6.Инструкторская и судейская практика	-	5	5	5	5	-	-	-	5	5	5	-	35
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные	-	8	7	7	7	7	7	7	8	7	7	3	75
Всего	83	89	94	89	93	74	76	81	93	93	90	85	1248

Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима учебно-тренировочных занятий лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы (7 лет). Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с борцами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы:

гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании борцов высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I.	**Профориентационная деятельность**		
1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Учебно-тренировочный график
2	Инструкторская	Учебно-тренировочные	Режим учебно-

	практика	занятия	тренировочного процесса
II.	**Здоровье сбережение**		
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/ до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
III.	**Патриотическое воспитание спортсменов**		
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты.	Учебно-тренировочный график
IV.	**Развитие творческого мышления**		
1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, Режим учебно-тренировочного процесса
V.	**Формирование здорового коллектива**		
1.	Регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся	- торжественный прием вновь поступивших; - проводы выпускников; - просмотр соревнований и их обсуждение	Учебно-тренировочный график

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

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил др.);

3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические -пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость.

Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:
1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил др.);
3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические
пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4 бета-блокаторы (анаприми́н (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Антидопинговая политика в спорте	X	X	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов			X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте		X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила	X	X	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы			X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X	X
Антидопинговые правила ОСОО ОКР				X	X	X
Список запрещенных препаратов				X	X	X
Международный стандарт. Список запрещенных препаратов				X	X	X

9. Планы инструкторской и судейской практики

Тренировочные группы 1-2 год

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки — положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочный и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возмож-ных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Инструкторская и судейская практика

Тренировочные группы 3-4 годов

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объясне¬ния особенностей выполнения различных физических упражнений; по¬каза различных физических упражнений; проведения подготовитель¬ной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты трени-ровочных занятий и проводить их. Они должны уметь также соста¬вить план учебно-тренировочного сбора.

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

— приобретение судейских навыков в качестве руководителя ков¬ра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информа¬тора (во время проведения показательных выступлений);

— организационную работу по подготовке и проведению сорев-нований в составе оргкомитета;

— составление положения о соревновании;

— оформление судейской документации: заявка от команды; про-токолы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревновани¬ях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет глав-ного судьи соревнований; таблица составления пар;

— изучение особенностей судейства соревнований по греко-рим-ской борьбе;

—освоение критериев оценки технических действий в схватке; оцен¬ки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Инструкторская и судейская практика

Тренировочные группы 3-4 годов

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла трени¬ровки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Иметь в своем арсенале 8—10 вариантов атаки из 5—6 групп при-емов как в стойке, так, и в партере, средняя результативность техни¬ческих действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение по-единка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперни-ком, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток — в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, что бы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, на-страиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по

баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспри-нимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Инструкторская и судейская практика

Группы спортивного совершенствования

Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление учебно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, се-кундометриста, руководителя ковра.

Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.

Оформление судейской документации: заявка от команды; про-токолы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет глав-ного судьи соревнований; таблица составления пар.

Изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Зачетные требования

Группы спортивного совершенствования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

По технико-тактической подготовке

— знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

— иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность техничес¬ких действий за схватку не менее 2-х баллов;

— уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

—уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток — в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);

— уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;

— уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

— уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

— уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;

— уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

— уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственнос¬тью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, вос¬принимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

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

Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля в период февраль-апрель (1-ое контрольное обследование) и в период сентябрь-октябрь (2-ое контрольное обследование).
Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:
- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям спортсмены должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку указаны в Разделе II.

Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, — целеустремленность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятии различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Восстановительные мероприятия

Успешному освоению учебно-тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства восстановления являются основными.

Они предусматривают прежде всего рациональное построение учебно-тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим прежде всего между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи.

Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок / 15-18 тренировок/, в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным. К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психо - регулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру. К гигиеническим средствам восстановления относят прежде всего соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача).

Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомление, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При примении допинга, к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

III. Система контроля

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

*На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

* На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

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

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

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в спортивной борьбе

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в спортивной борьбе и требующие преимущественного

развития, представлены в таблице

Требования к результатам реализации программы по виду спорта спортивная борьба на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Контроль

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации ПСП.

Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и

нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится 4 раза в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся борьбой.

Значимость **текущего и оперативного контроля** увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- **оценка «5»** — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- **оценка «4»** — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- **оценка «3»** — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- **оценка «5»** — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- **оценка «4»**—менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- **оценка «3»** — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- **оценка «5»** — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- **оценка «4»** — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- **оценка «3»** — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- **оценка «5»** — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- **оценка «4»** — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- **оценка «3»** — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- **оценка «5»** — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций^ стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием— защита — прием; б) прием—контрприем — контрприем; в) прием в стойке — прием в партере.

- **оценка «5»** — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- **оценка «4»** — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
- **оценка «3»** — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

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		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		
			6,9	7,1	6,7	6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		
			7	4	10	6	
1.3.	Наклон вперед 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	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.	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее		
			2		3		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			Мальчики /юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

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

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 до года	
			Юноши	Девушки
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 3х10 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.	Подъём 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»			

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши /мужчины	девушки /женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			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	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъём 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	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта спортивная борьба

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спортивная борьба», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры»,

формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов; спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;
соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил

Этап начальной подготовки (НП-1 г.; НП-2 г.; НП-3 г., НП-4 г.)

1.Теоретические занятия:

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

2. ОФП. Упражнения строевые и порядковые: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, ходьба, бег, прыжки, переползания, кувырки; упражнения без предметов: для ног, рук, туловища, на расслабление, дыхательные упражнения; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах: на кольцах и перекладине, на канате, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, плавание.

3. СФП. Акробатические упражнения; упражнения: для укрепления мышц шеи, на мосту, в самостраховке, с манекеном, с партнером, имитационные упражнения. Специализированные игровые комплексы: игры в касание, игры в блокирующие захваты, в атакующие захваты, игры в теснение, игры в перетягивание, с опережением и борьбой за выгодное положение, за сохранение равновесия и т.д.

4. ТТМ. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и конце схватки, дистанция, элементы маневрирования.

Приемы борьбы в партере.

- Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом рук сбоку; рычагом; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.
- Перевороты забеганием: захватом шеи из-под плеча; с «ключом» и предплечьем на плече.
- Перевороты переходом.
- Захватом руки на «Ключ».

Приемы борьбы в стойке.

- Переводы рывком.
- Переводы нырком
- переводы вращением (вертушки
- Броски подворотом (бедро)
- Броски поворотом (мельница)

Примерные комбинации приемов: перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо.

Участие в соревнованиях:

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Тренировочный этап (ТЭ-1 г.; ТЭ-2 г.)

1.Теоретические занятия:

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

тренировки борца.

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Установки перед соревнованиями

2.ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Акробатические упражнения.

3. СФП. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

Участие в соревнованиях:

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

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ-3; ТЭ-4)

Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.

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

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

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

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

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

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

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом

предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

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

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

- **Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
- **Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской и вольной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и

на краю ковра.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1. Теоретические занятия:

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

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

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

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

предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

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

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

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к

краю.
▪ При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
▪ За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.
▪ Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают свои действия

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе:

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.
Последствие не рациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

-при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
-контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

Профилактика травм в борьбе.

Экипировка борца. Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями

экипировки как наколенники и наушники.

Наушники. Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей. Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

Наколенники. Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит. Наколенники не должны содержать металлических частей.

Ботинки борцовские. Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Ботинки борцовские. также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.

Ботинки борцовские. должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями.

Ковер для борьбы. Следует также обращать внимание на безопасность мест проведения соревнований и тренировок. Маты должны быть чистыми и подвергаться ежедневной дезинфекции. Грязные маты могут стать причиной различных дерматологических заболеваний, а также инфекционных заболеваний глаз (конъюнктивиты).

Вокруг ковра обязательно должно быть защитное пространство не менее 2м и обязательно иного цвета, чем ковер. Мягкость ковра должна соответствовать установленным требованиям - чрезмерно мягкий ковер также травмоопасен. Поверхность ковра (покрышка) должна быть цельная, туго натянутая. Не допустимо образование на ковре складок, дыр или неровностей. Маты под покрышкой должны быть плотно сбиты и не разъезжаться. Недопустимо использование составных матов, не покрытых покрышкой. Все это может привести к травмам ног, особенно стопы.

Предсезонное обследование. Как и в других видах спорта, предсезонное и физическое обследования являются ключевыми компонентами профилактики повреждений. Предсезонное обследование направлено на выявление нарушений, таких, как эпилептические припадки, многочисленные сотрясения, незалеченные переломы или растяжения связок или неконтролируемая гипертензия, которые исключают возможность участия в соревнованиях. Кроме того, осуществляется тестирование отклонений, таких, как неадекватный уровень силы, гибкости или физиологическая гиперподвижность, которые повышают вероятность получения спортсменом повреждения.

Поскольку более высокий риск травм характерен для начала сезона,

рекомендуется планировать проведение соревнований, особенно турниров, на более поздний срок, когда спортсмены достигнут оптимального уровня физической подготовленности.

Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки спортсменов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки борца должна основываться на повышении скоростно-силовой подготовленности, обшей и специальной выносливости; формировать задачи по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки. Кроме того, для каждого борца существует «своя» комфортная комбинация упражнений, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и

соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая

во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура годичного цикла

Многолетняя подготовка борца, охватывающая длительный период становления спортсменов от новичка до мастера спорта РФ. Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы борца. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших

разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Рекомендации по организации психологической работы

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

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

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

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

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

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в левых действиях можно выделить три основных компонента:

1) *интеллектуальный,* связанный со способностью человека принимать решения;
2) *эмоциональный* как могучий стимулятор двигательных действий;
3) *исполнительный*, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

— постановка цели, появление стремления достичь ее;
— выбор средств и путей достижения цели;
— преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
— исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.*

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

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на

выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой буде лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности — упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятий временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во врем выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спор смена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание

спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений — все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия — в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявление органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена все время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито,

то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие тем самым достигается двойной эффект — совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля. В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия — развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью целеустремленностью и инициативностью, решительностью настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «за мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

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

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

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 безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки. Обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в таблице).

Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12 х 12 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 (2 х 3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России о24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №273н (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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «Спортивная борьба», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии при одновременной работы с обучающимися).

С целью профессионального роста и присвоения квалификации категорий – дополнительное профессиональное образование (программа повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба"(Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28760)
2. Белов А. Русский кулак или как бились наши предки //Спортивная жизнь России. - 1990.Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1956.
3. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX в. М., 1997.
4. Граевская Н.Д., Куколевский Г.М. Основы спортивной медицины. М.: Медицина, 1971.
5. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М., 1967г.
6. История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца ХУ111 века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1940.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982.
8. Миронова З.С., Хейфейц Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм. М., 1965.
9. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС,1985.
10. Подливаев Б.А., Г.М. Грузных. Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва, 2004г.
11. Спортивная медицина: учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Карпмана В.Л. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.

Интернет-ресурсы

1. Вольная борьба лучшие броски www.youtube.com
2. Борьба жестокий спорт!
3. ЧР по греко-римской борьбе-2013 Денисов – Киянкин www.youtube.com
4. Греко-римская борьба. Фильм 1 www.youtube.com
5. Борьба - ...throw ~ Hercules Moscow Борьба...www.youtube.com
6. Греко-римская борьба: приём летучая белка
7. Супер-броски в борьбе - Борьба это СУННА!G1alg1ajche 26 794 просмотра
8. Классные броски
9. Классическая борьба - Броски подворотом (Союзспортфильм)
10. Турнир по греко-римской борьбе.
11. чемпионат по греко-римской борьбе в СК
12. Греко-римская борьба, Кубок Европы-2009, 66 кг.

13. Турнир по греко-римской борьбе.
14. Греко-римская борьба. Мишин
15. Броски
16. youtube.cm/watch?v=ia8UCZw-5Bg
17. Чемпионат России-2010, 74 кг. Самургашев- Иванов, 1/2 ф www.youtube.com
18. Чемпионат России-2010, 74 кг. Самургашев четвертьфиналwww.youtube.com
19. 74 кг. В. Самургашев - 2 (Ч.М. 2002)www.youtube.com
20. Сидней-2000. Вартерес Самургашев - Хуан Луис...www.youtube.com