

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 1
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено
тренерско-методический совет № 4
от 22 12 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**
*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. №1091)*
**по этапам спортивной подготовки
НП-1, НП-2, НП-3, НП-4, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Бейбалаев М.И. (тренер)
Кармазина Е.В. (ст.инструктор-методист)

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	8
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	8
3. Система контроля	10
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	15
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	15
6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки	16
6.1. Материально-технические условия реализации программы	16
6.2. Кадровые условия реализации программы	19
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	19
Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий	
Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план	
Приложение 3 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта	
Приложение 7 Перечень информационного обеспечения	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1091 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

качество технических действий;
меньшее количество предупреждений;
по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанными какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба»

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	234-321	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	12-48-1664

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:**

-**учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы) - это продолжительный цикл дополнительных тренировок с целью повысить спортивные навыки за короткий период времени концентрация тренировочных часов, постоянная мобилизация всех сил и внимания позволяют скачком изменить уровень спортсмена.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
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 тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта	-	До 60 суток -	

- спортивные соревнования;

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

- контрольные мероприятия;

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для

успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

- **инструкторская и судейская практики;**
- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «греко-римская борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-

тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила выбранного вида спорта, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

№ п\п	Этап	Программный материал
1	Учебно-тренировочный этап(до 3-х лет)	-Характер видов соревнований -Судейская терминология -Права и обязанности участников и судей -Судейство соревнований в качестве судьи и секундометриста, бокового судьи
	Учебно-тренировочный этап(свыше 3-х лет)	-Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета -Оценка технических действий в схватке -Оценка пассивности -Замечания -Судейство соревнований городского уровня
2	Этап совершенствования спортивного мастерства	-Предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил -Оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра -Судейство соревнований областного уровня
3	Этап высшего спортивного мастерства	-Проведение занятий по греко-римской борьбе -Судейство республиканских соревнований в качестве арбитра и руководителя ковра

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «греко-римская борьба», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углублённый медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

-бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-кислородотерапия;

-массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «греко-римская борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «греко-римская 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 «греко-римская борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «греко-римская борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (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.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "греко-римская борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	2	3	3

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "греко-римская борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4

2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
свыше трех лет		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 7

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 3x10 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.)		не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в	количество раз	не менее	
			15	8

	положение «угол»			
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	47
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	6,0
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	7,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	6,3
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

Таблица 8

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,2
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,4	-
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 3x10 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.)		не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	52
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	6,2

2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "мастер спорта России"				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта «тяжёлая атлетика» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «греко-римская борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а так же участия в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «греко-римская 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 «греко-римская борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская борьба» не ниже уровня всероссийских соревнований.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать (в академических часах):

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, а так же психологическая подготовка, контрольные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 9

Материально-спортивная база Учреждения:

№ п/п	Материально-спортивная база	собственная	арендуемая
1.	Игровые залы	49 x 18	
2.	Борцовский зал	18 x 12	
3.	Зал тяжелой атлетики	18 x 11	
4	Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки	75 x 100	
5	Методический кабинет	4 x 6 3 x 6	
6	Открытые площадки для волейбола	стандартные	
7	Площадка для мини-футбола	стандартная	
7	Легкоатлетический манеж		1862,5

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
--------------	--	--------------------------	---------------------------

1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	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

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 12

Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

<i>Администрация</i>	<i>Образование</i>	<i>Почетное звание</i>
Директор	Высшее специальное	
Заместитель директора по СР	Высшее специальное	
Заместитель директора АХР	Высшее	
Старший инструктор-методист	Высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	н/высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	высшее	

Таблица 13

Сведения о тренерско-преподавательском составе:

	<i>Штатные</i>	<i>Совместители</i>
Количество тренеров	31	11
Высшее образование	28	9
Среднее		
Средне специальное	3	2
Квалификация		
высшая категория	5	2
первая категория	12	1
Заслуженный тренер России		
Отличник физической культуры	2	1

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

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

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Программе.

Календарный план спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий

Муниципальные соревнования				
1	Первенство г.Новочеркаска среди мальчиков и девочек 8-9 лет (дисциплина «Ката», младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет (разделы «Кумитэ», «Ката»))	март	г. Новочеркасск	15
2	Открытое городское Первенство «Кубок атамана Зверева» по киокусинкай среди детей 8-11 лет, младших юношей и девушек 14-15 лет (раздел «ката»), младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет (раздел «кумите»)	Октябрь	г. Зверevo	12
3	Открытое Первенство г. Сальска и Сальского района по Киокусинкай среди мальчиков и девочек 8-11 лет (раздел «Ката») младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, юниоров 16-17 лет юниорок (разделы «Кумитэ» и «Ката»)	Апрель	г. Сальск	7
4	Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову	В течении года	По назначению	10
Межмуниципальные соревнования				
1	Первенство и чемпионат Краснодарского края по Киокусинкай	Февраль	г. Армавир	7
2	Открытое первенство Ростовской области по Синкиокусинкай	февраль	г. Ростов-на-Дону	10
3	Областные соревнования «Кубок Дружбы»	Февраль	г. Ростов-на-Дону	10
4	Областные соревнования «Кубок Дона»	Февраль	г. Ростов-на-Дону	10
5	Открытое первенство Ростовской области по Киокусинкай (Синкёкусинкай) памяти Героя Советского союза Титова С.А.	Ноябрь	г. Новочеркасск	5
6	Открытые областные соревнования «Кубок Единства» Ростовской области по Киокусинкай среди детей 8-11 лет младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, 16-17 лет (раздел «Ката») младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, 16-17 лет (раздел «Кумитэ»)	Ноябрь	г. Ростов-на-Дону	9
7	Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову	В течении года	По назначению	15
Межрегиональные, всероссийские и международные соревнования				
1	Чемпионат и первенство ЮФО	Март	г. Анапа	5
2	Первенство России	Апрель	г Москва	6

3	Соревнования РСБИ (Российский союз боевых искусств)	Сентябрь	г. Анапа	6
4	Чемпионат России	Декабрь	г. Нововоронеж	2
5	Первенство России	Декабрь	г Москва	6
6	Зональные спортивные соревнования Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по киокусинкай	Ноябрь	г. Волгоград	4
7	Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову	В течении года	По назначению	15
Соревнования спортивной школы				
	Открытое первенство МБУ СШОР № 1	По назначению	Новочеркасск	25
Учебно-тренировочные мероприятия				
1	Тренировочные сборы	Июнь	г. Зверево	11
2	Тренировочные сборы «Дон-2022»	Июль	Анапа	30
3	«Шиновец-2022»	Июль-август	Анапа	25
4	Зимние тренировочные сборы -2022	Декабрь	Ростов-на-Дону	25
5	Зимние тренировочные сборы -2022 (Школа мастеров)	январь	Новочеркасск	25
6	Тренировочные сборы	май	Новочеркасск	25

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5 6	6 8	10 12	12 20	20 28	24 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп					
		от 10		от 8		от 4	от 2
1.	Общая физическая подготовка	140-188	181-241	244-293	226-374	270-379	250-332
2.	Специальная физическая подготовка	43-62	56-75	83-100	112-187	208-291	300-400
3.	Спортивные соревнования	- -	- -	11 13	19 31	62 87	74 100
4.	Техническая подготовка	16-19	22-29	62-75	106-178	146-204	175-233
5.	Тактическая подготовка	9-12	13-18	30-36	38-63	87-122	117-156
6.	Теоретическая подготовка	10-13	14-18	29-35	37-62	86-121	116-155
7.	Психологическая подготовка	9-12	14-18	29-35	37-62	87-121	117-155
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4 4	4 4	4 4	4 4	4 4	4 4
9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	6-10	16-22	12-16
10	Судейская практика	- -	- -	6 6	6 11	16 22	13 17
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3-5	8 13	17 20	33 58	68 83	70 96
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

Приложение № 4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекар-ных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Программа медицинских осмотров лиц,
занимающихся физической культурой и спортом**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

Категория контингента	Кратность	Врачи-специалисты
Спортивно-оздоровительный этап Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья) Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья)
Учебно-тренировочный этап	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог Врач по спортивной медицине
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине

Перечень информационного обеспечения

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1221
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с. Дополнительная 1. Алиханов И. И. Техника и тактика классической борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 3
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» утвержден приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1091

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной борьбе разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.11.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» утверждена приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1221

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

№	Вид подготовки	Количество часов
НП-1		
	Общая физическая подготовка	<i>192</i>
	Специальная физическая подготовка	60
	Спортивные соревнования	-
	Техническая подготовка	24
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30
	Инструкторская и судейская практика	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
	Всего часов	312
НП-2		
	Общая физическая подготовка	<i>203</i>
	Специальная физическая подготовка	92
	Спортивные соревнования	5
	Техническая подготовка	58
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47
	Инструкторская и судейская практика	5
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
	Всего часов	416
НП-3		
	Общая физическая подготовка	<i>203</i>
	Специальная физическая подготовка	92
	Спортивные соревнования	10
	Техническая подготовка	58
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47
	Инструкторская и судейская практика	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
	Всего часов	416
НП-4		
	Общая физическая подготовка	<i>203</i>
	Специальная физическая подготовка	92
	Спортивные соревнования	10
	Техническая подготовка	58
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47
	Инструкторская и судейская практика	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
	Всего часов	416

Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 до года (6 часов в неделю)

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	Σ
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Спортивные соревнования													-
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	30
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2					2			2	6
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП свыше года (6 часов в неделю)

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	Σ
Общая физическая подготовка	18	18	17	17	17	14	14	18	16	16	20	18	203
Специальная физическая подготовка	7	9	7	8	7	7	7	9	7	7	9	8	92
Спортивные соревнования		1		1		1		1		1			10
Техническая подготовка	5	6	4	5	4	5	4	6	4	4	6	5	58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	3	3	3	5	4	4	4	4	5	4	47
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		3	1		1	2	1		1		2	6
	34	39	34	34	32	32	32	38	32	32	40	37	416

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка (для всех групп)

Краткий обзор развития спортивной борьбы. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин, А. Карелин, М. Мамиашвили, Р. Казаков, М. Карданов, В. Самургашев и многие другие. Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи Российских борцов на международной арене.

Основы техники и тактики борьбы. Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: - в стойке - переводы, броски, сваливания. - в партере-перевороты, броски. - на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приёмов. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Взаимосвязь общей физической подготовки с выполнением нормативов.

Правила соревнований Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Психологическая подготовка

Требование регулярного посещения занятий. Чёткое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности и культурным ценностям.

Практические занятия

общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчёт на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание-разгибание, отведение-приведение, повороты, маховые движения).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные «пружинящие» наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной. Поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног. Поднимание туловища, не отрывая ног от ковра. Круговые движения ногами «педалирование».

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на двух и одной ногах. Маховые движения. Выпады с дополнительными «пружинящими» движениями. Поднимание на носки. Различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноимённые движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены (пола, земли). Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями попеременное сгибание-разгибание рук (при сопротивлении партнёра), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Маховые и круговые движения руками. Переворачивание, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Подбрасывание и ловля палки. Упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением).

с теннисным мячом: броски и ловля из положений стоя, сидя и лёжа одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывания мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, на дальность. с набивным мячом: вес мяча от 1 до 3кг. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча друг другу и по кругу из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, лёжа на груди. Различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперёд и назад.

с отягощениями: с гантелями сгибание-разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Со штангой наклоны, приседания, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% относительно веса спортсмена, в зависимости от его возраста и квалификации). С гириями выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений. Различные движения с гирей руками, ногами, туловищем. Удержания гири. Метание гири. Жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24кг.). Использование камней, брёвен, труб в качестве отягощения.

на гимнастических снарядах: на канате и шесте лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната. На бревне ходьба, быстрые повороты, прыжки, соскоки и т.д. На перекладине и кольцах подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др. На козле и коне опорные прыжки.

акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подьёмы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях. Кувырок-полёт в длину, высоту, через препятствие (партнёр, манекен, стул, верёвку и пр.). Кувырок одной ногой вперёд. Кувырок через правое и левое плечи. Кувырок скрестив голени. Кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперёд. Подъём разгибом из положения лёжа на спине. Парные кувырки вперёд и назад. Парный переворот назад. Сальто вперёд с разбега, фляк и др.

подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления. Игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Простейшие формы борьбы: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Перетягивание каната. Выталкивание с ковра. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног). Борьба за овладение мячом. «Бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста: движения на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковёр. Движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, забегания вокруг головы из положения упора головой в ковёр. Упражнения в положении на мосту с партнёром. Опускание на мост со стойки с помощью партнёра и самостоятельно. Перевороты с моста через голову. Упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, гантелями, штангой. Вставание с моста. Уходы с моста самостоятельно и с помощью партнёра и др. имитационные упражнения: упражнения в выполнении приёмов борьбы или отдельных частей приёма без партнёра с борцовским манекеном или боксёрским мешком. Поднимание боксёрского мешка или манекена, стоящего вертикально, на плечо. Поднимание мешка или манекена, лежащего на ковре до уровня груди. Упражнения с манекеном в бросках через спину, через грудь с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнёром: выполнение отдельных элементов приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту). Упражнения в самостраховке и страховке партнёров: отталкивание руками от

ковра из упора лёжа. Падение на ковёр стоя грудью, боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки. Напряжённое падение на ковёр при проведении приёмов, не выставление прямых рук в ковёр, сгибание ног атакованным при бросках под воротом и др.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы.

1 год обучения. Техника борьбы в партере.

перевороты скручиванием:

1-рычагом защита:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу
- б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи встать в стойку.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.
- б) переворот за себя за разноимённое плечо.

2-захватом рук сбоку защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону
- б) выставить дальнюю ногу вперёд и, повернувшись грудью к атакованному, встать в стойку.
- в) поворачиваясь спиной к атакованному, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за одноимённое плечо
- б) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.

3-за себя захватом рук сбоку защита:

отвести дальнюю руку в сторону контрприёмы:

переворот за себя за одноимённую или разноимённую руку, под плечо. перевороты забеганием: 1-захватом шеи из-под плеча защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
- б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после освоения одноимённого приёма в стойке).

2-с ключом и предплечьем на шее защита:

- а) лечь на бок спиной к атакованному и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковёр
- б) упираясь свободной рукой в ковёр принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо
- в) бросок за запястье перевороты переходом:

1-с ключом и захватом подбородка защита:

- а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего
- б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота контрприёмы:

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо 2-с ключом и захватом плеча другой рукой защита:

а) лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо захваты руки на ключ:

1- одной рукой сзади защита:

выставляя руку вперёд, отставить ногу назад, между ног атакующего.

2-двумя руками сзади защита: выставляя соединённые в крючок руки вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать встречное движение туловищем в его сторону.

3-с упором головой в плечо защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4-толчком противника в сторону защита:

в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу

5-рывком за плечи защита:

в момент рывка за плечи – выставить руки вперёд способы освобождения руки, захваченной на ключ:

- а) выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата
- б) выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ контрприёмы при захвате

руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо

б) бросок захватом руки за запястье

примерные комбинации приёмов:

а) переворот захватом руки сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом

б) переворот захватом руки сбоку – выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему – переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

перевод рывком за руку:

защита:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку

контрприёмы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо

в) бросок за запястье перевод нырком с захватом шеи и туловища:

защита:

а) захватить разноимённую руку атакующего за плечо

б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо

б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу

в) бросок за запястье и шею броски подворотом:

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею

защита:

приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу.

контрприёмы:

а) сбивание за руку и шею

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой)

в) перевод за туловище (с рукой) сзади

2. Захватом руки через плечо защита:

выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего контрприёмы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку

примерная комбинация приёмов: перевод рывком за руку – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приёмов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам

2-4 год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. За дальнюю руку сзади-сбоку защита:

а) выставить вперёд захватываемую руку

б) выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему выседом

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
 - б) переворот за себя захватом одноимённой руки за плечо
2. За разноимённое запястье сзади-сбоку защита:
- а) выставить руку вперёд
 - б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки
- контрприёмы:
бросок за запястье
3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу защита:
- а) прижать руку к себе
 - б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему
- контрприёмы:
- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
 - б) переворот за себя за одноимённое плечо
- перевороты забеганием:
1. С ключом и захватом предплечья изнутри защита:
- а) выставить вперёд захватываемую руку за предплечье
 - б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковёр, перейти в высокий партер
- контрприёмы:
- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
 - б) переворот выседом за руку под плечо
2. Захватом шеи из-под плеча защита:
- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
 - б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею
 - в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват
- контрприёмы:
- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
 - б) переворот выседом захватом руки под плечо
- переворот прогибом с рычагом:
- защита:
- а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе
 - б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику
- контрприёмы:
накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо
- переворот накатом:
захватом туловища и предплечья сверху
- защита:
прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковёр
- контрприёмы:
- а) выход наверх выседом
 - б) накрывание забрасыванием ног за атакующего
- комбинации захватов руки на ключ:
1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища
 2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки
 3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи
- примерные комбинации приёмов:
1. переворот захватом сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу
 2. переворот рычагом – выставить дальнюю ногу вперёд и в сторону переворота – переворот прогибом и рычагом

Техника борьбы в стойке

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

защита:

подойти к атакующему и, присев, прижать его руку к себе, захватить туловище и не дать зайти сзади

контрприёмы:

а) перевод вертушкой

) скручивание за руку под плечо

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

г) скручивание за руку и туловище

переводы вращением (вертушки):

1. Захватом руки сверху защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку контрприёмы: накрывание выседом

2. Захватом руки снизу защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку контрприёмы: перевод, зашагивая в противоположную сторону

броски подворотом:

1. Захватом шеи с плечом

защита:

приседая, прижать разноимённую руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего

контрприёмы:

а) сбивание захватом плеча и шеи

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой

2. Захватом руки под плечо

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища бросок поворотом (мельница):

захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой на запястье, разноимённой за плечо снаружи)

защита:

отставить ногу, ближнюю к атакующему назад и захватить его шею с плечом сверху

контрприёмы:

а) перевод захватом шеи с плечом сверху

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

сбивание:

1. Захватом руки

защита:

в момент толчка, отставить ближнюю к атакующему ногу назад

контрприёмы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок прогибом с захватом одноимённой руки снизу

в) бросок прогибом с захватом разноимённой руки и туловища спереди

2. Захватом руки и туловища защита:

в момент толчка, отставить ногу назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища

примерные комбинации приёмов:

1. Перевод рывком за руку – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки

3. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо

4. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод вертушкой дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

а) забегание в сторону от соперника

б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника

контрприёмы:

переворот через себя захватом руки двумя руками

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

забегание в сторону от соперника контрприёмы:

- а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди
- б) переворот через себя захватом руки двумя руками
- в) переворот через себя захватом туловища с рукой

Тактика Изучение тактики проведения приёмов и контрприёмов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной приём легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнёрами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований

2-4 год обучения техника борьбы в партере

перевороты скручиванием:

1. За дальнюю руку сзади-сбоку защита:

- а) выставить вперёд захватываемую руку
- б) выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему выседом

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) переворот за себя захватом одноимённой руки за плечо

2. За разноимённое запястье сзади-сбоку

защита:

- а) выставить руку вперёд
- б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки

контрприёмы:

бросок за запястье

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

защита:

- а) прижать руку к себе
- б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) переворот за себя за одноимённое плечо перевороты

забеганием:

1. С ключом и захватом предплечья изнутри

защита:

- а) выставить вперёд захватываемую руку за предплечье
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковёр, перейти в высокий партер

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
- б) переворот выседом за руку под плечо

2. Захватом шеи из-под плеча

защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
- б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею
- в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) переворот выседом захватом руки под плечо

переворот прогибом с рычагом:

защита:

- а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе
- б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику

контрприёмы:

накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо переворот накатом: захватом туловища и предплечья сверху

защита:

прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковёр

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) накрывание забрасыванием ног за атакующего

комбинации захватов руки на ключ:

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи

примерные комбинации приёмов:

1. переворот захватом сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу
2. переворот рычагом – выставить дальнюю ногу вперёд и в сторону переворота – переворот прогибом и рычагом

Техника борьбы в стойке

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

защита:

подойти к атакующему и, присев, прижать его руку к себе, захватить туловище и не дать зайти сзади

контрприёмы:

- а) перевод вертушкой
- б) скручивание за руку под плечо
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища
- г) скручивание за руку и туловище

переводы вращением (вертушки):

1. Захватом руки сверху

защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

накрывание выседом

2. Захватом руки снизу защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

перевод, зашагивая в противоположную сторону

броски подворотом:

1. Захватом шеи с плечом

защита:

приседая, прижать разноимённую руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего

контрприёмы:

- а) сбивание захватом плеча и шеи
 - б) бросок прогибом захватом туловища с рукой
2. Захватом руки под плечо

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища бросок поворотом (мельница):

захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой на запястье, разноимённой за плечо снаружи)

защита:

отставить ногу, ближнюю к атакующему назад и захватить его шею с плечом сверху контрприёмы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху

- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху сбивание:

1. Захватом руки

защита:

в момент толчка, отставить ближнюю к атакующему ногу назад

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
 - б) бросок прогибом с захватом одноимённой руки снизу
 - в) бросок прогибом с захватом разноимённой руки и туловища спереди
2. Захватом руки и туловища защита:
в момент толчка, отставить ногу назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища примерные

комбинации приёмов:

1. Перевод рывком за руку – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки
 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки
 3. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо
 4. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод вертушкой дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:
1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

- а) забегание в сторону от соперника
- б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника

контрприёмы:

переворот через себя захватом руки двумя руками

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук) уходы с моста:
забегание в сторону от соперника

контрприёмы:

- а) накрывание через высад, захватом руки и туловища спереди
- б) переворот через себя захватом руки двумя руками
- в) переворот через себя захватом туловища с рукой

Тактика Изучение тактики проведения приёмов и контрприёмов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной приём легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнёрами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

3. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 2

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	НП	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	2 Первенство школы, городские турниры
Отборочные	-	-
Основные	-	-

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для перевода (зачисления) на следующий этап.

Таблица 3

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
ОФП					
1	Бег 30 м	6,9	6,7	6,7	6,6
2	Сгибание рук в упоре лёжа	7	10	12	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+3	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	110	120	140	160
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5)	2	3	3	3
СФП					
1	Стоя ровно на одной ноге , руки на поясе. Фиксация положения (сек)	10,0	12,0	13,0	14,0
2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимн. стенке	2	3	4	5

Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Бег 30м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов

руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

5. **Метание теннисного мяча в цель** Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

6. **Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)** ИП: - стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка.

7. **Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.** И. п.: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке. На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Таблица 4

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа

№	Вид подготовки	Количество часов
УТ-1		
	Общая физическая подготовка	228
	Специальная физическая подготовка	96
	Спортивные соревнования	18
	Техническая подготовка	60
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84
	Инструкторская и судейская практика	12
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22
	Всего часов	520
УТ-2		
	Общая физическая подготовка	228
	Специальная физическая подготовка	96
	Спортивные соревнования	18
	Техническая подготовка	60
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84
	Инструкторская и судейская практика	12
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22
	Всего часов	520
УТ-3		
	Общая физическая подготовка	228
	Специальная физическая подготовка	96
	Спортивные соревнования	18
	Техническая подготовка	60
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84
	Инструкторская и судейская практика	12
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22
	Всего часов	520
УТ-4		
	Общая физическая подготовка	228
	Специальная физическая подготовка	144
	Спортивные соревнования	24
	Техническая подготовка	144
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	132
	Инструкторская и судейская практика	12
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	44
	Всего часов	728

Примерный график распределения часов для подготовки УТ этапа до трёх лет (10 часов в неделю)

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												Σ
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Спортивные соревнования		3	3			3	3	3	3				18
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	4	3	1	1	1	1	4	1	1	22
	43	44	44	44	43	44	44	44	44	44	41	41	520

Примерный график распределения часов для подготовки УТ этапа свыше трёх лет (14 часов в неделю)

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												Σ
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	44
	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61	61	728

С 1 января 2023 года годовой объём тренировочной нагрузки изменился в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта греко-римской борьбе, утвержденного приказом Минспорта РФ от 30 ноября 2022 года №1091

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Теоретические занятия (для 4-х лет)

Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по греко-римской борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 г.) Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947 г.). Первенства мира среди юношей 1969 г.). Чемпионат Европы (с 1970 г.). Способные юноши-борцы -резерв сборной команды РФ. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии классической борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

Краткие сведения о строении и функциях принципа человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосуды. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кока). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самоконтроль Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Основы техники и тактики борьбы

Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и др.

Техника выполнения контрприемов с уходом с моста. Тактика оковывания, обмена (вызова), маневрирования, выведения из равновесия и др. Принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником. Реализация этого плана.

Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня и т.п.).

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Педагогические принципы обучения и тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки.

Методы обучения (слово, показ). Методы разучивания (целостный, по частям).

Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный).

Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

Общая и специальная Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

Планирование спортивной тренировки Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Задачи и содержание частей урока. Задачи, содержание и дозировка учебного, учебно-тренировочного и тренировочного урока. Недельный цикл, его задачи и содержание.

Морально-волевой облик советского спортсмена

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, общество, город. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Преодоление посильных трудностей. Самовоспитание. Самоприказы и их выполнение.

Правила соревнований, организация и проведение соревнований

Соревнования по борьбе, их цели и задачи, положение о соревнованиях. Программа соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Деление участников по возрасту и разрядам. Обязанности и права участников.

Гигиенические требования к участникам. Взвешивание. Представители и капитаны команд. Права и обязанности членов судейской коллегии. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность, опрятность - необходимые качества судьи.

Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Предупреждение и дисквалификация.

Места занятий, оборудование и инвентарь Подготовка зала к соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

I год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы! а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом, подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом. 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираться свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом. 1. захватом туловища о рукой. Защита прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираться рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом.

2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу.
3. Накат за туловище - защита: придать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке.

Перевод нырком - за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего, и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном. I. С захватом туловища рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки, через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

2. Захватом туловища. Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок подворотом. Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: I.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

3. накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом. I. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания. I. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов.

I. Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

4. Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбиванием захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста; переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы:

а) накрывание переворотом через; голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика.

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, оковывания, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях.

Количество соревнований типа "открытый ковер" не должно превышать Т раза в месяц.

Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток

2 год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скучиванием. 1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо;

г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

2. Обратным захватом туловища. Защита: опереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в)

освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом. С ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход навверх выездом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом: Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и подтянуть к груди ; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище

назад. Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом о захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.
2. Переворот ключом с предплечьем изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.
3. Переворот ключом и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону - переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком - за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья,

Перевод нырком - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. . Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом с захватом руки под плечо. *Броски подворотом (бедро)*. I. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита:

приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) обивание захватом руки и туловища; б) бросок прогиба захватом руки и туловища; *Броски прогибом*. I. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться), контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б)накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища опереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи.
2. Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. 1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Прививка навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях. Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба.

Количество турнирных соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа "открытый ковер" занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день - не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до

3-4 год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием. 1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловище сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородок. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защита: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием. 1. Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом. Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом. За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища. Защиты; а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника; Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации

1. Переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом: 1) Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; бросок прогибом захватом туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защита: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

4) Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок поворотом (мельница) обратным захватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Броски прогибом. 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

3. Захватом плеча сверху и шею. Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. За туловище: Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом рук сверху - защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка и участие в соревнованиях. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа "открытый ковер" занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Формула схватки 2 + 2 + 2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

3. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	УТЭ	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3 Первенство школы, городские турниры	4 городские турниры, первенство города,
Отборочные	1 Первенство города, областные турниры	1 областные турниры, ПРО
Основные	1 Областные турниры, ПРО, ЮФО, всероссийские	1 Областные турниры, ПРО, ЮФО, всероссийские

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце

текущего года, а полученный в итоге результат- основание для перевода (зачисления) на следующий этап.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№	Контрольные нормативы	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Бег 60 м	10,4	10,0	9,5	8,7
	Бег 1500 м	8,05	7,9	7,8	7,7
	Сгибание рук в упоре лёжа	20	25	30	36
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+8	+9	+11
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	175	185	200	215
	Челночный бег 3х10м	8,7	8,3	7,8	7,2
	Подтягивание на перекладине (раз)	7	10	12	15
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимн стенке в положение «угол»	6	8	12	15
	Прыжок в высоту с места	40	42	45	47
	Тройной прыжок с места	5	5	5	6
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	5,2	5,7	6,5	7
	Бросок набивного мяча (3кг) назад	6	6,0	6,0	6,3
	Уровень спортивной квалификации	1,2,3 юношеский			спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Содержание и методика контрольных испытаний

- Бег 60м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
- Бег 1500 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов

руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Челночный бег 3x10 м. (сек). На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

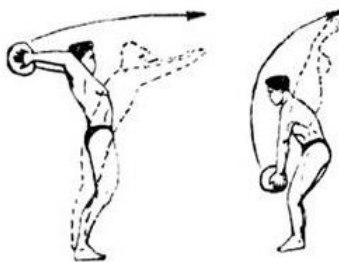
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

8. Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» И. п.: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке. На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.

8. Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (см). Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места.

9. Тройной прыжок с места. При выполнении тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно — толчок с двух ног — левая нога — правая — левая — приземление на две ноги. При первом отталкивании с двух ног вам необходимо выполнять те же действия, которые предусмотрены техникой выполнения прыжков в длину с места. Затем необходимо выбросить вперед одну ногу, согнув ее в коленном суставе. Следите за тем, чтобы голень была направлена вниз и слегка вперед.

10. Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы. Обучающийся становится на стартовую линию спиной к своим одноклассникам, а лицом к направлению броска мяча; мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх; во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено; необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.



11. Бросок набивного мяча (3кг) назад.

Примерный учебно-тематический план по спортивной (греко-римской) борьбе для всех этапов спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

				Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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