

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2  
г. Кондопога Республики Карелия

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
(Протокол № 05тр от 31.05.2023 )

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №2  
А. Попова



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*

- этап начальной подготовки – до 4 лет*
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 4 лет*

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна –  
Инструктор методист.

г. Кондопога  
2023г.

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2  
г. Кондопога Республики Карелия

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
(Протокол № 05тр от 31.05.2023 )

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №2  
\_\_\_\_\_ Т.А.Попова

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*  
- этап начальной подготовки – до 4 лет  
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 4 лет

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна –  
Инструктор методист.

г. Кондопога  
2023г.

## Содержание.

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».....3

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».**

- 3.Сроки реализации.....4
- 4.Объем программы.....4
- 5.Виды обучения.....5
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 7
- 7.Календарный план воспитательной работы.....8
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....9
9. Планы инструкторской и судейской практики..... ..10
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....12

### **III. Система контроля.**

- 11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....16
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....17
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....17

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».**

14. Программный материал.....19
15. Учебно-тематический план .....49

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

- 16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....49

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».**

17. Материально-технические условия.....50
18. Кадровые условия .....52
19. Информационно-методические условия.....53

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также формирование физического и нравственного развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учётом приложения №1 ФССП.

Таблица №1

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

### 4. Объем Программы с учётом Приложения №2 ФССП

Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП - 1	НП – 2,3	НП-4	УТГ – 1,2	УТГ - 3,4,5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12
Общее количество в год	234	312	416	520	624

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП);

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)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14

	первенствам России		
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обслуживания	-	-
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности.

Таблица №4

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1 к Программе).

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «волейбол»

6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается

план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участие в спортивных соревнованиях.

## **7. Календарный план воспитательной работы** (Приложение № 2 к Программе)

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в вольной борьбе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит

мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий вольной борьбы.

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

(Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

План содержания работы начальной группы:

- изучать правила соревнований
- учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию упражнения
- привлекаться к подготовке и уборке мест учебно-тренировочных занятий.

План содержания учебно-тренировочной группы:

- учиться владеть принятой в виде спорта терминологией, правилами вида спорта «спортивная борьба» (вольная) и основам методики построения учебно-тренировочного занятия
- участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки
- учиться проводить беседы с младшими обучающимися по истории спортивной борьбы, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы
- замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и учиться их исправлять
- выполнять часть учебно-тренировочного занятия самостоятельно
- вести самостоятельно дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях
- участвовать в судействе контрольно-переводных нормативов и осуществлять помощь в судействе, в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря на соревнованиях различного уровня

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и

др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

10.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Таблица №5

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вольной борьбы, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психо-регуляция мобилизующей направленности	3 мин  10-20 мин 5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетер-регуляция

	объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.  Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)  Психорегуляция мобилизующей направленности	Процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоцерекуляци и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)  Душ теплый/холодный.  Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной	8 - 10 мин  5 мин  Само регуляция, гетеро регуляция

		направленности	
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.  Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Само регуляция, гетеро регуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней.  Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная само регуляция

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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.

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного проведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спорта подготовки);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

##### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышения уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и 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.

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

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы** (испытания) по видам спортивной подготовки - комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты.

Таблица №6

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

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

	положения					
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	3		

Таблица №7

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

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	
			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 упора скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной и физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее
			6,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

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

###### **Техническая подготовка**

Технику борьбы рассматривают как совокупность разрешённых правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает всё, что касается формы движения и чему обучают борца.

Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приёмы – с другой.

Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Исполнение сложных технических действий отличными борцами того или иного приёма зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина, незнания механизма проведения приёмов – порочный метод обучения путём подражания, либо неосознанных двигательных находок.

При изучении приёмов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своём исполнении. Если в процессе обучения борцам о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки.

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнёру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приёмов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приёма используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий.

С целью активизации сознания следует, использовать сведения, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы её решения, и ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приёма. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент накладывается новый. Постановка задачи будет касаться уже последующего элемента. Борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несёт и смысловую нагрузку. Если задача борца – переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнёра, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Так реализуется основной принцип обучения – принцип сознательности и активности.

Также в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Этот метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приёма борец должен узнать о нём следующее:

1) каково место этого приёма в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, и кто наиболее успешно применяет его (если такие сведения есть);

2) каково значение при выполнении этого приёма физической силы, инерции, веса, РВК, инерции соперника пр.;

3) какая ДС необходима для проведения приёма и как её проще всего создать;

4) какой захват следует применить, а при изучении приёмов партера – как его фиксировать;

5) какова последовательность действий при выполнении приёма;

6) каков ритм приёма, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;

7) какие захваты можно применять в тех или иных условиях;

8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный приём;

9) какова зависимость вариативности приёма от РВК;

- 10) варианты тактической подготовки приёма;
- 11) можно ли связать этот приём с другими в комбинацию;
- 12) какие контрприёмы при выполнении данного приёма может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путём внесения в приём (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На занятии, посвящённом изучению конкретного приёма, рассматриваются 1 – 3-й вопросы, в процессе освоения приёма – 4 – 6-й вопросы.

Когда механизм приёма с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-, а на уровне мастерства – 8-й.

Выработке умения решать вопросы, по остальным пунктам, содействует изучению основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Принцип наглядности реализуется путём привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, т. к. в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приёма, оповещают об опасности и т. д.

Тренер, оценивая выполнение приёма учащимися со стороны вполне удовлетворительно. Но стоит ему занять место атакованного, то обнаруживается, что усилия обучающегося совсем не те, которых следует ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например, при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедра, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приёмов и невозможности, в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приёма тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учащихся. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприёмы и пр. такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.

#### **Схема изучения приемов:**

1. Назвать прием.

2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и преступить к изучению приёма.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера, и без передвижения по ковру.
9. Выполнять прием с движением по ковру с незначительным сопротивлением партнёра.
10. Выполнять прием с движением по ковру с полным сопротивлением.
11. Выполнять прием с движением по ковру с более тяжелым партнером незначительным сопротивлением и с полным сопротивлением.
12. Выполнять прием в набрасывании.
13. Выполнять прием на соревнованиях.

### **Тактическая подготовка**

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение. Иными словами, надо преднамеренно суметь создать необходимую ДС. Поэтому первая задача тактической подготовки борца — выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества ТТД.

Вторая задача тактической подготовки — выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками.

Наконец, третья задача тактической подготовки — научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т.е. моделировать схватку.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается в результате деятельности спортсменов и тренеров. Она обновляется, если изменяются правила или появляются новые требования к проведению поединков.

В тактике всех единоборств есть много общего, но поскольку Она зависит от правил, то, естественно, в тактике борца вольного стиля немало особенностей.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида — это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТД с остальными тактическими средствами: силовым, темповым прессингом, волевым противоборством, ловкостью, быстротой, гибкостью, обеспечивающее успешное применение ТТД.

Правила подчеркивают важное значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность. Прием, проведенный с большой амплитудой, оценивается в два раза выше, победа без технических баллов — в два раза ниже чистой победы. В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).

Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

Моделирование — это подготовка тактического плана схватки с конкретным соперником и отработка его с партнером.

Моделирование — важная часть технико-тактической подготовки борца, которая еще не получила достойной оценки тренеров. С другой стороны, известно, что зарубежные борцы специально составляют тактические планы ведения схватки против наших спортсменов. Именно поэтому на всех больших международных турнирах зарубежные тренеры ведут видеоманитофонную съемку выступления ведущих борцов.

**Физическая подготовка** — фундамент спортивного мастерства. Под физической подготовкой понимают наличие определённого уровня развития быстроты, силы, выносливости, а также гибкости. И чем лучше развиты физические качества, тем с большим основанием может рассчитывать борец на победу в соревнованиях.

Развитие физических качеств осуществляется в строгом соответствии с возрастными особенностями юношей. В зависимости от задач, стоящих перед

каждой группой, осуществляется и физическая подготовка. У юношей 14 – 15 лет легче развиваются быстрота и гибкость; у юношей 15 – 16 лет растёт сила, появляется способность к выполнению скоростно-силовых упражнений; в возрасте 16 – 18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости.

Развивать нужно все физические качества, учитывая возрастные особенности юношей.

Развивая физические качества, у юношей преимущественное значение имеют следующие средства:

- 1) упражнения для выработки правильной осанки;
- 2) гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (с набивными мячами, гантелями);
- 3) подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы;
- 4) специальные упражнения борца (упражнения на мосту, имитационные упражнения с чучелом, выполнение приёмов борьбы или отдельных их частей без партнёра; упражнения с партнёром в выполнении отдельных элементов приёмов и их сочетания на точность, быстроту);
- 5) схватки (учебные, тренировочные).

Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в утренней зарядке, в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия по борьбе, в специально организованных занятиях по физической подготовке.

**Развитие быстроты.** Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока юноши ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять с юношами упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют: 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту; 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений; 3) борьбу с более быстрым партнёром; 4) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

**Развитие гибкости.** При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах борец имеет большие возможности для овладения техникой борьбы. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития

подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения юношей расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке юношей.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Гибкость у юношей 14 – 15 лет должно развиваться упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, лёгкий набивной мяч). В старших группах вес отягощений постепенно увеличивается. В старшей группе могут быть применены упражнения с гирями, штангой, партнёром.

Для развития гибкости применяют: 1) упражнения на мосту; 2) выполнение отдельных приёмов; 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

**Развитие силы.** Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Развитие силы в юношеском возрасте следует осуществлять упражнениями преимущественно скоростно-силового характера. Иначе может возникнуть скованность, которая будет мешать повышению спортивного мастерства борцов. Чем с меньшим весом упражняется борец, тем большее время или количество раз он может повторить данное упражнение.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями борьбой, чтобы юноши могли приспособить приобретённые силовые качества к борьбе. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий в борьбе отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

Занимающимся надо правильно использовать силу. Правильно использовать силу в борьбе – это значит применять рывки и толчки в сторону наименьшей устойчивости; проявлять силу на большем плече рычага противника и уменьшать

плечо рычага противника на себе; использовать свой вес; суммарно использовать силу мышц рук, ног и туловища, а также использовать усилия противника.

В возрасте 14 – 15 лет форсировать развитие силы нецелесообразно. В этом возрасте развивать силу следует с небольшими отягощениями. Юноши склонны переоценивать свои силы. Они стремятся иногда выполнять упражнения, не соответствующие их физическим возможностям, например, поднять больше, чем они могут. Поэтому нужен более тщательный врачебно-педагогический контроль. В этом возрасте вредны упражнения с чрезмерным натуживанием и с длительной задержкой дыхания. В возрасте 16 – 18 лет можно увеличить время выполнения упражнений с отягощениями.

Средства для развития силы: 1) специальные упражнения на мосту с чучелом или мешком; 2) борьба более сильным партнёром; 3) ограничение действий борцов, например борьба за выполнение переворотов ключом или броска обратным захватом дальнего бедра; 4) упражнения из других видов спорта, требующих значительного напряжения мышц.

**Развитие выносливости.** Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность борца выдержать темп схватки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют борьбу за захваты, борьбу за набивной мяч, борьбу с применением простейших приёмов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, тренировочные схватки.

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывами для отдыха. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений. Например, вначале юноши борются в партере по 2 мин. сверху и снизу с минутным перерывом. Затем добавляются ещё 2 мин. борьбы в стойке с минутой отдыха после борьбы в партере. По мере приспособления к нагрузке борьба проводится по формуле 3 + 3с минутным перерывом. Таким образом, занимающиеся безболезненно готовятся к проведению соревновательных схваток.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с

изменением темпа выполнения упражнений, в показательной борьбе. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски чучела и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить юношей дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Незначительная задержка дыхания может быть оправдана лишь при проведении ряда приёмов, требующих быстроты и силы.

Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

**Развитие ловкости.** Ловкость – способность быстро и чётко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке. Борец, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику борьбы, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое.

Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у борца запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высокоразвитое мышечное чувство.

Ловкость у юношей младшего возраста развивается упражнениями из акробатики, различными специальными упражнениями борца, играми с сопротивлением и мячом, упражнениями в выполнении приёмов борьбы, комбинаций.

У юношей старшего возраста хорошо развивают качество ловкости занятия борьбой, в особенности схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы часто попадают в затруднительные положения и уходят из них. Очень полезно проводить технические действия с партнёром на внезапность, в различных условиях (комбинации, контрприёмы), а также специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости (забегания на мосту, перевороты с моста). Помимо основных и специальных упражнений борца, для развития ловкости используют упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Для развития физических качеств применяют следующие методы: стандартный, переменный и соревновательный. Применение тех или иных методов зависит от задач и периодов тренировки.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Для того чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества.

Вольная борьба, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств.

Чтобы борцы уже в 17 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в безопорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Эти средства вызывают интерес, у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодёжи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце занятия.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место уровня моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом проявления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определённых психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 8

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	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	≈ 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.

при занятиях физической культурой и спортом			
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 культурой 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 специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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.
Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

	структурное ядро спорта			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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими 9 лет, по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения не допускается применение спарингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или)

16.3. 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 «вольная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №6)

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 8

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8	Игра для накаливания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	штук	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	Носос 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 электрическое	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25	Груша боксерская	штук	2
26	Лапы боксерские	штук	5
27	Лапы-ракетки	штук	5
28	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29	Мешок боксерский	штук	4
30	Подушка настенная боксерская	штук	2
31	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32	Тренажер универсальный	штук	2

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04. 2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, региональный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвия России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике сложных элементов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном спорте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: Дивизион, 2010.

3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. - М.: Эпоха, 2011.

4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной Борьбы [Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

5. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник [Текст] / А.П. Семенов. - М.: Олимпия Пресс, 2005

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.

7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.

11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

12. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР [Текст] / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.

13. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

14. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.

15. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации// <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России- [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		?	?	?	?
		Наполняемость групп (человек)			
		1.	Общая физическая подготовка	147	181
2.	Специальная физическая подготовка	35	50	83	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	25
4.	Техническая подготовка	14	22	62	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	47	88	106
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	12	21	37
Общее количество часов в год		234	312	520	624

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «вольной борьбы», терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медико-биологические исследования	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие (Определение и содержание понятия «допинг»)	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Веселые старты	1-2 раз в год	Отчёт о проведении мероприятий: сценарий, программа, фото, видео.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	4. Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучения на сайте «РУСАДА <sup>2</sup> »	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом «Русада».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятий: сценарий, программа, фото, видео.
	2. Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	по	Проведение викторины на спортивных

		назначению	мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	1-2- раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5.Родительское собрание	1-2- раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом «Русада»

<sup>2</sup>Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образование РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 весе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	



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

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	
			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 упора скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной и физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с	м	не менее	

	места		5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее
			6,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (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	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	борьба» (вес 4 унции)										
13	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
20	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

