

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Олимпийского резерва «АТЛЕТ»  
города Магнитогорска



директор МБУ ДО «СШОР «АТЛЕТ» г. Магнитогорска

Утверждаю:

А.А. Нестеров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВ-  
НОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

срок реализации программы : без ограничений

составлена на основе Приказа от 30 ноября 2022 г. N 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

г. Магнитогорск, 2023г.

## I. Общие положения

**Спортивная борьба** — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба (вольная и греко-римская) входит в программу современных Олимпийских игр с самых первых Игр 1896 года.

В отличие от ударных единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.), запрещена ударная техника.

Борьба является одним из самых древних видов единоборства. Спортивной борьбой с древнейших времён занимались в Китае, Египте, Ассирии и Греции. О борьбе упоминается уже в III тыс. до н. э. в эпосе о Гильгамеше. Первые изображения борющихся спортсменов относятся к середине II тыс. до н. э., обнаружены они были в египетских гробницах в Бени-Хасан. Также и Гомер упоминает о борьбе в своих «Илиаде» и «Одиссее».

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## 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.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

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

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

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

4.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

4.2. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

4.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

### 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	18

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### 4.4. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет спортсменов на соревнования - на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

### Объем соревновательной деятельности

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

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физиче-	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28

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

#### Виды и объем соревновательной деятельности

4.5. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

#### 5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	в течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>	в течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Теоретические задачи	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.2.		развитие изобретательности и логического мышления	

4.3		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.4		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сфор-
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	

3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (беседа)	первый, второй год	мировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физической и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена(беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

### 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных

упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; 17 проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий руч-

ной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

### III. Система контроля

9. 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 поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта ;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 со-

ревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Приложения 6-9 к ФССП

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

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

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

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

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

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8

2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

## V. Рабочая программа

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

### **Безопасность при проведении тренировочных занятий**

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических; упражнений; - ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий. Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата. Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением, явля-

ется планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот. Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является перспективный план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно

-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно
- временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

О переводе подростков и юношей из младшей группы в старшую тренер судит по сдаче ими нормативных требований. Занимающихся, не выполнивших нормативных требований, объединяют в одну группу, где они продолжают совершенствоваться по уже пройденной программе. В процессе занятий, в зависимости от подготовленности такой группы, тренер должен включать в рабочий план новые варианты изученной техники борьбы и дополнительную тактическую подготовку.

Практические занятия не должны быть однообразными. Преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному борцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы.

Тренер может дополнять материал программы если он полностью освоен занимающимися.

После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы.

Одновременно с изучением техники приемов со 2 года занятий занимающиеся осваивают дожимы и простейшие уходы с моста. Сложными контрприемами с уходом с моста овладевают в старших группах.

По мере усвоения приемов защиты и контрприемы можно изучать на одном занятии одновременно с изучением приема.

Приемы изучаются в начале без сопротивления партнера потом с сопротивлением не в полную силу (учебная схватка). Каждый прием осваивается на месте и в движении в обе стороны. Совершенствование приема проводится в учебно-тренировочных схватках, задачи которых определяет тренер, и в тренировочных схватках. Занимающихся постепенно, по мере овладения техникой приемов, подводят к условиям соревнований.

При обучении броскам подворотом в стойке необходимо научить занимающихся выполнять поворот к партнеру различными способами: подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей; скрещивая ноги; переставляя сзади стоящую ногу за впереди стоящую; подставляя впереди стоящую ногу к сзади стоящей.

Для борцов I разряда и борцов более высокой квалификации тренер совместно с самим занимающимся составляет индивидуальный план на каждый тренировочный период. В индивидуальном плане необходимо указывать: задачи, соревнования, в которых должен участвовать борец, на развитие каких качеств следует обратить особое внимание; какие приемы, защиты, контрприемы и комбинации требуют «шлифовки»; какие тактические способы нужно освоить, нормативные требования.

В группе начальной подготовки официальных соревнований по борьбе проводить не рекомендуется. Для них проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке и испытания по пройденному материалу.

В тренировочных группах для 12-13-летних борцов проводятся соревнования типа «открытый ковер» и внутришкольные. Для 14-15-летних проводятся соревнования вплоть до всероссийского масштаба. С 16-летнего возраста юноши могут участвовать в соревнованиях любого масштаба.

К каждому календарному соревнованию должна вестись планомерная подготовка на основе систематических круглогодичных занятий.

Перед каждым соревнованием преподаватель должен дать установки участвующим, а по окончании сделать разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути устранения допущенных ошибок.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Тренировочные занятия по борьбе и общей физической подготовке проводятся в форме урока, который состоит из 4-х частей.

*Вводная часть* (5 мин.). Задачи: организация группы, объяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: построение и проверка состава группы, повороты на месте и в движении, разновидности ходьбы, бег, упражнения на внимание, построение для проведения следующей части урока.

*Подготовительная часть* (10 мин.). Задачи: развитие физических качеств, повышение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, подготовка организма к основной части урока.

*Основная часть* (25 мин.). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие физических и волевых качеств борца, повышение его тренированности.

*Заключительная часть* (5 мин.). Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Подведение итогов тренировки. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения, упражнения на внимание, спокойные игры.

При подготовке к соревнованиям урок может состоять из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной.

*Правила техники безопасности при занятиях в зале борьбы*

1. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.
2. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.
3. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся.

4. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
5. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.
6. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.
7. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены в зал борьбы не допускаются.
8. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
9. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.
10. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.
11. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.
12. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.
13. Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
14. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.
15. Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.
16. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.
17. После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.
18. После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.
19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

#### ***Планирование процесса подготовки борцов и их спортивных результатов.***

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

ка:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),

- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на спортсмена, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние спортсмена (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

Получая в процессе взаимодействия со спортсменом информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов тренировочного процесса и состоянию спортсменов, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
5. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

*Внешнее планирование* (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

*Внутреннее планирование.* На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект:* планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относи-

тельно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической, и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. *Перспективное планирование* предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам *текущего планирования* относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годовых циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь-февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам.

***Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***

В задачи *медицинского* обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям греко-римской борьбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе ТМ (тренировочных мероприятий); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Все поступающие спортсмены в СШ представляют справку от терапевта поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, повторные непосредственно перед соревнованием при необходимости. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

*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, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

***Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки***

**МАТЕРИАЛ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др. Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

*Гигиенические знания и навыки.*

*Закаливание, режим и питание борца.*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### *Основы техники и тактики борьбы*

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

#### *Морально-волевой облик спортсмена*

Характеристика морально-волевых качеств спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива, Воспитание чувства гордости за свою Родину.

#### *Правила соревнований*

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

#### *Места занятий, оборудование и инвентарь*

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

#### *Практические занятия ОФП*

Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременной сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

#### *Обще развивающие упражнения с предметами.*

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой ) с сопротивлением).

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

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

#### *Специальная физическая подготовка*

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста; уходы с моста(самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний )на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом.

#### *Психологическая подготовка*

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

#### *Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Рычагом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрпиемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрпиемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрпиемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

*Перевороты забеганием.* 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шею. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

*Перевороты переходом.* 1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая себя перевести на живот, упереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

*Захваты руки на ключ.* 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

#### *Способы освобождения руки, захваченной на ключ*

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.
2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.
3. Контрпиемы при захвате руки на ключ:
4. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.
5. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

#### *Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком за руку.* Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом

за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

*Переворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Бросок подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов) б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Примерная комбинация приемов:* перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

#### *Тактика*

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

#### *Подготовка к соревнованиям*

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

#### *Техника борьбы в партере (2-й год обучения).*

*Перевороты скручиванием.* 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты; а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

*Перевороты забеганием.* 1. С ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) Прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с рычагом.* Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Переворот накатом.* Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему,

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону поворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

*Комбинации захватов руки на ключ.* 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Поворот захватом сбоку – защита, отвести дальнюю руку в сторону – поворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Поворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – поворот прогибом и рычагом.

*Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.* Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вывертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шею и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); г) скручивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Переводы вращением (вертушки).* 1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

*Поворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; . 2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища. (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок поворотом (мельница).* Захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

*Сбивание.* 1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы (Изучается после освоения одноименных приемов): а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (Изучается после освоения одноименных приемов). 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Примерная комбинация приемов:* 1. Перевод рывком за руку - защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямится и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

1. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо. 4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах).

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах); в) переворот через себя захватом туловища с рукой (Изучается в старших группах).

#### *Тактика*

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

#### *Подготовка к соревнованиям*

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

#### *ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (этап спортивной специализации)*

##### *Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России*

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, коллектив физической культуры, СШ, СШОР, ШСВМ. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по классической борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

##### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Массовое развитие спортивной борьбы после революции. Роль массовости после введения занятий классической борьбы с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947г.). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947г.). Первенство мира среди юношей (с 1969г.). Чемпионат Европы (с 1979 г.). Способные юноши-борцы – резерв сборной команды России. Задачи СШ и СШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышения спортивного мастерства борцов.

##### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

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

##### *Самоконтроль.*

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

*Основы техники и тактики греко-римской борьбы* Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и т.д.

*Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Методы разучивания (целостный, по частям). Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный).

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

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

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

*Общая и специальная физическая подготовка.*

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

*Планирование спортивной подготовки.*

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

*Моральный и волевой облик спортсмена.*

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

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Подготовка зала к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

*Психологическая подготовка.*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить цель и ее достигать. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

*Техника борьбы в партере.*

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

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

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

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

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

*Техника борьбы в стойке*

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

*Бросок наклоном.* 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок пригибом захватом рук сверху (Изучается после освоения одноименных приемов).

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

*Бросок подворотом.* (мельница) захватом руки на шее и туловища. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок за запястье. 3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

*Сбивания.* 1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху. 2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Примерные комбинации приемов:*

1. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

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

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.
4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.
5. Перевод рывком за руку – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.
6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи (Изучается в старших группах); б) накрывание через высед захватом руки и ноги.
3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову (Изучается в старших группах); б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

*Тактика.*

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изученной технике.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 15.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Обратным ключом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. 2. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприемы: переворот через себя за запястье.

*Перевороты забеганием* захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

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

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

*Бросок прогибом.* Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его за

пястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход вверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

#### *Техника борьбы в стойке*

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

*Переворот нырком* - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Броски подворотом (бедро)*. 1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок прогиба захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок прогибом*. 1. Захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а). Перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата (Изучается после освоения одноименных приемов); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

#### *Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.*

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

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

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

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

#### *Тактика.*

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

#### *Подготовка к соревнованиям.*

Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество участников соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раз в 3 недели.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### *Техника борьбы в партере.*

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

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

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

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

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

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

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

### *Примерные комбинации.*

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

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

### *Техника борьбы в стойке.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Примерные комбинации приемов.*

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

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

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

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

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

*Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

*Подготовка к соревнованиям.*

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раза в месяц. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5 – 6. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Спереди захватом одной руки, за плечо другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, опереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

*Переворот забеганием.* Захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и опереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и опереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

*Переворот перекатом.* Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом.* Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок прогибом.* Захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечо партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад – снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

*Бросок подворотом.* Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

#### *Примерные комбинации*

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

#### *Техника борьбы в стойке.*

*Вертушка – захватом разноименной руки снизу.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном – захватом руки на шею и туловища.* Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

*Броски подворотом.* 1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища. 2. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя – вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо. 2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

*Броски прогибом.* 1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища. 2. захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. 3. захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением в сторону поворота.

#### *Примерные комбинации приемов.*

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища -0 защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

*Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализации основных пунктов плана схватки.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже II юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 3-х раз в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6 – 7. Формула схватки 2+2+2 мин. с 16 лет – 3 + 3 + 3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

*Инструкторская и судейская практика.*

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи-секундометриста.

#### ГРУППЫ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Теоретические занятия*

*Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура как средство воспитания молодого поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов и званий по классической борьбе. Структура и содержание нормативов комплекса ГТО III ступени «Сила и мужество». Успехи советских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Выступления российских спортсменов по классической борьбе в Олимпийских играх (с 1952 года), первенствах мира (с 1953 года), в первенствах Европы (с 1947 года).

Задачи СШ и дальнейшее развитие классической борьбы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Совершенствование функций мышечной системы дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

*Предупреждение травм, оказание первой помощи.*

Оказание первой помощи (до врача). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего.

*Основы техники и тактики греко-римской борьбы*

Формирование динамических стереотипов в технике борьбы. Биохимический анализ группы приемов. Анализ мастерства возможных противников в предстоящих соревнованиях. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовленности противника и борца.

*Основы методики обучения и тренировки.*

Последовательность изучения основных технических действий – приемов, защит, контр-приемов, комбинаций. Методика обучения определенным группам приемов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения.

Схема изучения и совершенствования простых и сложных приемов.

Урок, как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Конспект урока. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических, моральных и волевых качеств, тактики борца.

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков; фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости). Определение нагрузки по пульсу.

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства.

*Весовой режим борца.*

Весовой режим в условиях единоборства. Зависимость веса борца от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий. Методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела). Методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная баня, массаж и др.). Весовой режим в послесоревновательный период.

*Планирование спортивной подготовки.*

Тренировочные циклы, их задачи и содержание. Годичное планирование, задачи периодов и их содержание.

Индивидуальный план тренировки борца на год. Участие в соревнованиях и результат в них, нормативы по физической, волевой, технической, тактической и теоретической подготовке, педагогический и врачебный контроль.

*Психологическая подготовка.*

Понятие о психологической подготовке борца. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Сила примера, убеждения, поощрения т.п. Самоприказы и их выполнение. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Ковер для борьбы, Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Тренировочные и тренажерные манекены.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ**

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота.. Контрприем: накрывание захватом туловища. 2. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Перевороты забеганием.* Двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

*Перевороты прогибом.* 1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем : накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

*Бросок прогибом.* Захватом шеи с плечом спереди –сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок подворотом.* 1. Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

*Техника борьбы в стойке*

*Броски подворотом.* 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища. 2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем : бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

*Броски прогибом.* 1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку. 2. Захватом плеча и шеи сбоку – сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприем: накрывание отставлением ноги. 3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Сбивания.* 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручива-

ние захватом запястья. 2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.

2. Бросок прогибом за шею с плечом – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

3. Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

*Тактика.*

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже I юношеского разряда. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются 1 – 2 международных соревнования. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Формула схватки 3+3+ мин. Общее количество схваток в год до 60.

*Инструкторская и судейская практика.*

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 тренировки. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

## ССМ – 2 -Й И 3-Й ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защитит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.) Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6-8 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной). Каждый занимающийся в течение года должен составить конспект и провести по нему 2-3 урока в целом.

Каждый занимающийся должен систематически участвовать в судействе соревнования и усвоить обязанности секретаря.

### *План применения восстановительных средств*

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (табл. 84).

Таблица 84. Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

#### *Характеристика средств и методов восстановления*

##### *Бани.*

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

##### *Массаж*

*Ручной массаж* – Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

##### *Планы антидопинговых мероприятий*

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ

ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий. Занятие №1*

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы) 1.

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

*Занятие №2*

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

*Занятие №3*

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
------------------------------	---

Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии

с позиции скептически настроенного эксперта.

#### *Занятие №4*

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

#### ***Инструкторская и судейская практика***

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов..

#### ***СУДЕЙСКО-ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА***

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
--------------	--------------	---------------------	--------------

*в тренировочных группах*

1	инструктор- ска	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	4
	судей- ска	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2	инструктор- ска	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	инст- руктор- ска	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	судей- ска	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	инструк- торская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	судей- ска	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год обу-	Вид прак- тики	Содержание практики	Кол- во часов
1	инструктор- ска	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12

	судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12
2	инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
3	инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.	16
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.	18

#### 4. Система спортивного отбора и контроля

##### *Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях*

Существование большого многообразия видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному виду спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными и обеспечат высокую результативность в другом виде спорта. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно, эффективно осуществить отбор детей и подростков для занятий спортом.

*Методы и критерии определения спортивной пригодности*

Проблема отбора должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

На основе применения медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных

систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов исследования определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Можно выделить общие для всех видов спорта факторы, от которых зависят спортивные достижения и которые могут быть приняты в качестве критериев при определении спортивной пригодности: состояние здоровья; физические (кондиционные) способности; координационные способности; конституция тела (телосложение); психический склад личности; мотивация.

*Состояние здоровья* определяется при комплексном обследовании во врачебно-физкультурном диспансере.

*Физические (кондиционные) способности.* Отдельные стороны двигательных возможностей человека определяют так называемые физические (двигательные) качества. Обычно выделяют пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию.

*Координационные способности.* Координационные способности лежат в основе овладения спортивной техникой. Суть в том, что высокий уровень физической готовности в большинстве видов спорта создает лишь предпосылки для достижения высоких результатов. Для реализации же этих предпосылок необходимо качественное овладение техникой двигательного действия, присущего избранному виду спорта. Под координационными способностями человека вообще понимают его способности к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели. Двигательные координационные способности человека – это его способности к преобразованию определенных двигательных действий в единое целое с учетом поставленной цели.

Из числа наиболее общих двигательных координационных способностей выделяются реагирующая, дифференцировочная, ориентационная, ритмическая способности, а также способности к переключению и равновесию.

*Мотивация.* Это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а далее к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому спортсмену. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние. В биологическом аспекте мотивами могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств, в основе мотивации здесь лежит стремление к совершенствованию в физическом плане. Психологический мотив может проявляться в стремлении быть мужественным, смелым; в желании обладать такими чертами характера, как настойчивость, воля. Социальные мотивы могут проявляться в том, чтобы быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным для лиц противоположного пола, быть просто не хуже других. Сама по себе устойчивая мотивация может явиться мощным механизмом, компенсирующим недостаточный уровень подготовленности по другим, определяющим успешность спортивной деятельности факторам.

*Методиками отбора* называются приёмы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

*Экспертные методики* основаны на мнении специалистов (им может быть и сам тренер) об уровне одарённости будущего спортсмена. Если у нескольких специалистов это мнение еди-

но, его надежность достаточно высока.

*Аппаратурные методики* обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из этих оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Отдельные качества еще не характеризуют одаренность. Они должны объединяться и проявляться, в своеобразных сочетаниях.

Наиболее эффективными методиками отбора являются тесты (пробы), составляемые с учетом сочетаний различных качеств. Несмотря на косвенность показателей, тесты имеют ряд существенных преимуществ. Главное из них - возможность создания тестовой модели одаренности.

*Организацией отбора* называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методик отбора.

Таким образом, отбором можно назвать комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать стабильных и высоких достижений в будущей игровой деятельности.

*Наследственность и факторы, определяющие спортивную пригодность*

Знание основных факторов, определяющих выбор спортивной специализации, будет неполным для эффективного прогнозирования спортивных достижений без учета влияний на них наследственности и среды. Воспитание вообще и физическое воспитание в частности не всемогущи. Они лишь способствуют вызреванию и раскрытию данных природой задатков, превращению этих задатков в способности.

*Таблица 1*

тап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
I	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания (тесты) 3.Смотры-конкурсы по видам спорта 4.Социологические исследования 5.Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания 3.Соревнования и контрольные прикидки 4.Психологические исследования 5.Медико-биологическое обследование
III	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации	1.Педагогическое наблюдение 2.Контрольные испытания 3.Соревнования и контрольные прикидки 4.Психологические исследования 5.Медико-биологическое обследование

*Этапы спортивного отбора*

*Задачи и критерии отбора на этапах:*

*I этап отбора.* Задача - привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация спортивной начальной подготовки.

Критерии:

1) здоровье;

- 1) физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы;
- 2) двигательные способности детей: частота движений, бег на 20 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание туловища, бег на 300 м, бег на 500 м, вис на согнутых руках, станова динамометрия и наклон вперед.

*II этап отбора.* Задача - выявление одаренных в спортивном отношении спортсменов для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства ДШ, СШОР, УОР окончательного определения индивидуальной спортивной специализации.

Отбор проводится через 1-1,5 года обучения в группах начальной подготовки.

Критерии:

- 1) состояние здоровья;
- 2) выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ;
- 3) антропометрические измерения;
- 4) выявление темпов прироста физических качеств

#### **Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; 17 проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует

помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

#### Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

#### Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

#### Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования

ования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

#### **4. Система контроля и зачетные требования.**

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

#### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная борьба";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная борьба";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная борьба";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная борьба";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная борьба";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **Структура тренировочного процесса на ЭНП**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства.

Описать методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений. Взять из методической части программы спортивной подготовки.

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

7. 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.

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

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

9. 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.

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

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

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

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

### **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

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

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. 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 (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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 (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
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

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивная  
борьба", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 30 ноября 2022 г. № 1091

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наимено- вание	Еди- ница изме- рения	Расчет- ная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной подготов- ки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совер- шенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок экс- плуата- ции (лет)	коли- чество	срок экс- плуата- ции (лет)	коли- чество	срок экс- плуата- ции (лет)	коли- чество	срок экс- плуата- ции (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветроза- щитный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминоч- ный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатле- тические	пар	на обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	-	1	-

6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "панкратион"											
9.	Рашгарт синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины "панкратион" вида спорта "спортивная борьба" (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины "панкратион" вида спорта "спортивная борьба" (вес 4 ун-	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	ции)									
1 3.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
1 4.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
1 5.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
1 6.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
1 7.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "грэпплинг"										
1 8.	Рашгارد красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
1 9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "грэпплинг - ги"										
2 0.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
2 1.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1

---