

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЧТА»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ «Мечта»  
Ейского района  
от «01» марта 2023г.  
протокол № 1

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБУДО СШ «Мечта»  
Ейского района  
  
\_\_\_\_\_ А.В. Филиппьев  
Приказ № 03/28-1 от «01» марта 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»  
дисциплина «греко-римская борьба»**

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1221)

Срок реализации: 8 лет  
на этапе начальной подготовки – 4 года;  
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года.

г. Ейск  
2023 год

## Содержание программы

	Оглавление	Страница
I.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	3
1.2.	Цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба»	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	План инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы	23
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	28
IV.	Рабочая программа	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	38
4.2.	Учебно-тематический план	47
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба»	54
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	55
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	58
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	59

## **I. Общие положения**

1.1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **в спортивной дисциплине «греко-римская борьба»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» утвержден приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091), примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1221, с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки».

Спортивная борьба имеет свой номер-код 0260001611Я спортивной дисциплины.

### **1.2. Целью Программы являются:**

- 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 спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

Дисциплина «греко-римская борьба» является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба» (Таблица №1)**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость в группе (человек)	Максимальная наполняемость в группе (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 11 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 2)**

Таблица 2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

### 2.3. Виды (формы) обучения

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех 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.

В греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как важнейшего фактора, компенсирующего школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом, общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе. Специальную физическую подготовку

(СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки начинается, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца греко-римского стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17 – 18 лет (если не больше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает и, поэтому, борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка. Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (греко-римская, в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важным и первоочередным видом подготовки является техническая и тактическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер-преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия – это мероприятия, включающие в

себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (Таблица 3).

Таблица 3

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности (Таблица 4)

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наилучший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на



успешное выступление в основных соревнованиях.

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

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-59	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблица 6).

Таблица 6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года			До трех лет	Свыше трех лет		
			Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	8	10	12	12	14
			Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах						
			2			3			
			Наполняемость групп (человек)						
			10-20				8-16		
1.	Общая физическая подготовка	136-147	175-184	233-245	233-245	234-281	281-337	225-262	262-306
2.	Специальная физическая подготовка	2-47	50-62	67-83	67-83	83-120	100-144	112-156	131-182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-9	4-12	4-12	10-21	12-25	19-31	22-36
4.	Техническая подготовка	12-14	19-25	25-33	25-33	52-73	62-87	94-119	109-138
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-33	41-59	54-79	54-79	88-135	106-162	106-162	124-189
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10-16	12-19	12-19	15-22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	12-19	17-25	17-25	21-31	25-37	37-50	44-58
Общее количество часов в год		234	312	416	416	416	624	624	728

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной

подготовки в период отпуска тренера-преподавателя и праздничные дни для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42-46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6-10 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха и (или) в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы (Таблица 7)

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (для учащихся учебно-тренировочного этапа)	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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (для учащихся учебно-тренировочного этапа)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Ориентация на профессию	- организация взаимодействия Учреждения с ВВУЗами и ССУЗами по направлению физическая культура и спорт, встреча с преподавателями и студентами профильных учебных заведений; - включение в повестку дня родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания, отдыха и гигиены	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Предупреждение травматизма	Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий	В течение года
2.4.	Психологическая подготовка	Беседы, мотивация, аутотренинги	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в регионе)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Общественно-патриотическое	Участие в спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях в рамках конкурса оборонно-массовой и военно-патриотической работы, памяти маршала Г.К. Жукова	В течение года
4.	Культурно-эстетическое воспитание		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формированию умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов (посещение музеев, кинотеатров, театров, памятных мест).	В течение года
5.	Нравственно-правовое воспитание		
5.1.	Теоретическая подготовка	- беседы о культуре поведения; - беседы в рамках программы «Подросток и закон»; - Встречи с представителями ОМВД по Ейскому району, наркологического диспансера и др.	В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка (установка распорядка на учебный год)	- распорядок дежурств по подготовке и уборке мест занятий; - ремонт спортивного инвентаря	В течение года
		Участие в субботнике (уборка прилегающих к спортивному комплексу территории)	Октябрь, май

7.	Безопасность жизнедеятельности		
7.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	- инструктаж по технике безопасности на занятиях; - правила поведения на соревнованиях; - безопасность на дороге.	В течение года
		- правила поведения на водных объектах в зимний и летний периоды.	Декабрь, май
8.	Работа с родителями		
8.1.	Организация и проведение родительских собраний. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		Не менее 2 раз в год
8.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		Январь
8.3.	Привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях, приглашения на открытые занятия.		В течение года

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной.
- Субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие: «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	



	3. Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения	1 раз в год	Получение Сертификата
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1- 2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	3. Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	4. Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	5. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	По назначению	Составление сценария, фотоотчета
	6. Физкультурно-спортивное мероприятие: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета
	7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения	1 раз в год	Получение Сертификата
	8. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. 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 спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Одной из задач спортсмена школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, спортсменов-инструкторов для участия в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий, знакомятся с терминологией, учатся оценивать выполнение отдельных элементов.

### План инструкторской практики

Таблица 10

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Сроки проведения
1.	Участие в подготовке Церемонии открытия соревнований различного уровня	В течение года
2.	Проведение подвижных и спортивных игр	
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	

4.	Анализ выступления в соревнованиях	В течение года
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	
6.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	
7.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных спортсменов	

### План судейской практики

Таблица 11

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Сроки проведения
1.	Теоретическая подготовка	В течение года
1.1.	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	
1.2.	Понятие о системе оценки за техническое действие борца.	
1.3.	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	
1.4.	Правила соревнований по греко-римской борьбе.	
1.5.	Порядок проведения соревнований.	
2.	Практическая подготовка	В течение года
2.1.	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	
2.2.	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	
2.3.	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования, согласно примерному плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств практики (Таблица 12).

Таблица 12

№ п/п	Этап	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Начальной подготовки	Медицинские мероприятия.	контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; своевременное прохождение УМО обучающимися.	Постоянно
		Медико-биологическое исследование	исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
		Восстановительные средства	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); витаминизация.	В течение года
2.	Учебно-тренировочный	Медицинские мероприятия.	контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; своевременное прохождение УМО обучающимися.	В течение года
		Медико-биологическое исследование	исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
		Восстановительные средства	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); витаминизация; физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня или сауна.	В течение года

### III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- 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).

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

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

3.2. 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 соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы

Таблица 13

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Оценка теоретической подготовленности	Тест (вопросы, не связанные с физической нагрузкой)	Контроль освоения теоретической части программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШ «Мечта» Ейского района, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (устный опрос), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные, (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 3 балла.

Минимальный балл для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба»:

- на этапах начальной подготовки 1,2,3,4 годов обучения – 21 балл.
- на учебно-тренировочных этапах 1,2,3,4 годов обучения – 36 баллов.

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 3 баллов, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно.

Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической–программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий.

**3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы** лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Спортивная борьба» и включают:

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба» (Таблица 14).

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ											
			НП-1			НП-2			НП-3			НП-4		
			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>														
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	6,8	6,9	6,4	6,5	6,7	6,0	6,2	6,4	5,6	5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	9	8	7	10	9	7	12	10	9	15	12	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+2	+1	+7	+5	+3	+10	+8	+5	+15	+12	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	120	110	145	140	130	165	160	140	165	160	140
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	4	3	2	4	3	2	4	3	2	5	4	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>														
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12,0	11,0	10,0	13,5	12,8	12,0	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	4	3	2	5	4	3	7	6	5	7	6	5

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ											
			УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4		
			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3



1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 60 м	с	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	7,95	8,00	8,05	7,90	7,95	8,00	7,75	7,85	7,95	7,65	7,75	7,85
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	22	20	24	22	20	26	24	22	30	27	25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+6	+5	+11	+9	+7	+15	+13	+11	+20	+18	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	7,7	8,2	8,7	7,2	7,7	8,2	6,7	7,2	7,7	6,7	7,2	7,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	170	160	180	175	160	185	180	170	195	190	180
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	8	7	10	8	7	10	8	7	12	10	8
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	8	7	6	8	7	6	12	10	9	12	10	9
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	45	42	40	45	42	40	45	42	40	47	45	42
2.3.	Тройной прыжок с места	м	9	7	5	11	9	7	13	11	9	15	13	11
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,7	5,5	5,2	5,7	5,5	5,2	6,0	5,8	5,5	6,0	5,8	5,5
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,4	6,2	6,0	6,8	6,6	6,2	6,8	6,6	6,2	7,2	6,9	6,6
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»												

## **Описание выполнения нормативов по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов.**

### **Бег на 30 м/ бег на 60 м**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

*Оборудование:* ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

*Оборудование:* гимнастическая скамья, линейка измерения.

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

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м**

*Оборудование:* теннисные мячи, закрепленный на стене обруч диаметром 90 см.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.

Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой правой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Участнику предоставляется 6 теннисных мячей. В зачет идет наибольшее количество попаданий в цель.

### **Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения**

*Оборудование:* секундомер.

Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка.

### **Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке**

*Оборудование:* высокая перекладина.

Исходное положение – вис на высокой перекладине, взгляд направлен перед собой, тело находится в вертикальном положении. Ноги сведены вместе. По сигналу судьи испытуемый поднимает ноги вперед до уровня параллели с полом. Движение осуществляется только в тазобедренном суставе. После выдоха нужно сделать небольшую паузу (0.5-1 секунды) в пиковой точке, после чего медленно и подконтрольно опускаются ноги вниз.

В зачет идет наибольшее количество выполнение упражнения.

### **Потягивание из виса на высокой перекладине**

*Оборудование:* высокая перекладина.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

### **Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»**

*Оборудование:* высокая перекладина.

Исходное положение – вис на высокой перекладине, взгляд направлен перед собой, тело находится в вертикальном положении. Ноги сведены вместе. По сигналу судьи испытуемый поднимает ноги вперед до уровня параллели с полом. Движение осуществляется только в тазобедренном суставе. После выдоха нужно сделать небольшую паузу (0.5-1 секунды) в пиковой точке, после чего медленно и подконтрольно опускаются ноги вниз.

В зачет идет наибольшее количество выполнение упражнения.

### **Прыжок в высоту с места**

*Оборудование:* рулетка или сантиметровая лента.

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

Участнику предоставляется три попытки.

В зачет идет лучший результат.

### **Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы**

*Оборудование:* медицинбол 3 кг, рулетка.

Выполняют из положения сидя (лицом к площадке) ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

### **Бросок набивного мяча (3 кг) назад**

*Оборудование:* медицинбол 3 кг, рулетка.

Выполняют положения сидя (спиной к площадке) ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

## **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	Понятие о физической культуре и спорте.
2.	История возникновения вида спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба».
3.	Правила вида спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба».
4.	Гигиенические требования к местам занятий.
5.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
6.	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена борца.
7.	Режим дня и питание обучающихся
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
9.	Физиологические особенности спортивной тренировки юных борцов.
10.	Разминка в спорте.

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	История развития вида спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба».
2.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание.
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
4.	Правила вида спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба».
5.	Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением.
6.	Классификация физических упражнений.
7.	Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов.
8.	Планирование тренировочного дня.
9.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности.
10.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

#### IV. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Одной из главнейших частей учебно-тренировочного занятия является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической

подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью **общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке-вперед, назад; на животе- вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение вращение впереди внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы:

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.



Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности:

Упражнения для развития силы: гимнастика-подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика-бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика- челночный бег 3х10м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации:(проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя ближняя, вплотную. Повороты – на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра,

отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника(разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие

собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все этапы обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

## **Психологическая подготовка**

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

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

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

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

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

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания

соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования. Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

##### **4.1.1. Программный материал для этапа начальной подготовки до года**

###### **Общая физическая подготовка**

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи.  
Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.

Упражнения с партнером.

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

- Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ;
- Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта;
- Основы техники греко-римской борьбы;
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Места занятий, оборудование и инвентарь;
- Требования к технике безопасности.

### **Техническая, тактическая подготовка**

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: перевод рывком за другую руку.

## **4.1.2. Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года**

### **Общая физическая подготовка**

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

- Личная гигиена борца;
- Режим дня и питание обучающихся;
- Физические качества борца;
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- Места занятий, оборудование и инвентарь;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- Краткий обзор развития борьбы в РФ;
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена спортсмена;
- Физические упражнения – основные средства физического воспитания;
- Общая характеристика спортивных упражнений;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Комплексный контроль в подготовке борцов;
- Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста;
- Разминка в спорте.

### **Техническая, тактическая подготовка**

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.



Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в контрольных соревнованиях проводится с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

## **4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет**

### **Общая физическая подготовка**

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

- Краткий обзор развития борьбы в РФ;
- Опорно-двигательный аппарат и движения;
- Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности;

- Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- Основы современной методики развития силы в процессе тренировки;
- Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе;
- Система отбора для занятий спортивной борьбой;
- Проблема обеспечения равноценной эффективности технико- тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость;
- Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки;
- Система спортивных соревнований;
- Сила и силовая подготовка;
- Планирование тренировки;
- Комплексный контроль в подготовке борцов.

### **Техническая, тактическая подготовка**

Приемы борьбы в партере:

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

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

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

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

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

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

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

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

Переворот накатом захватом туловища:

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

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

### **Участие в спортивных соревнованиях**

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

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

#### **4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет**

##### **Общая физическая подготовка**

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

##### **Специальная физическая подготовка**

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

##### **Теоретическая и психологическая подготовка**

- Краткий обзор развития борьбы в РФ;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»;
- Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности;
- Методы исследования и контроля мастерства борцов;
- Развитие силовых качеств борца;
- Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца;
- Система отбора для занятий спортивной борьбой;
- Основы методики обучения и тренировки борца;
- Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов;
- Моделирование в спорте;
- Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей;
- Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов;
- Соревновательная деятельность в спорте;
- Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов;
- Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов;
- Эпидемиологические факторы внешней среды.

##### **Техническая, тактическая подготовка**

Приемы борьбы в партере.

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

за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

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

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

### **Участие в спортивных соревнованиях**

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

## Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

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

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации.

Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### 4.2. Учебно-тематический план

#### 4.2.1. Примерный учебно-тематический план для этапов начальной подготовки (до года / свыше года обучения)

Таблица 18

Виды подготовки	Объем подготовки в год (%)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до года / свыше года обучения)</b>			
Общая физическая подготовка	НП-1 - 58-63% от годового объёма подготовки;  НП - 2,3,4 – 56-59% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<b>Весь период:</b> Ходьба, бег, прыжки, переползания. – Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения. - Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями. - Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, на канате. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
Специальная физическая подготовка	НП-1 – 1-20% от годового объёма подготовки;	январь-декабрь	<b>Весь период:</b> Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные

	НП - 2,3,4 – 16-20% от годового объёма подготовки		упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.
Участие в спортивных соревнованиях	НП - 2,3,4 – 1-3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Участие во внутришкольных, межшкольных соревнованиях.
Техническая подготовка	НП-1 – 5-6% от годового объёма подготовки;  НП - 2,3,4 – 6-8% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p><b>Этап начальной подготовки до года:</b>  Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом.  Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади.  Способы сбивания противника на живот.  Способы освобождения руки, захваченной на ключ:  Приемы борьбы в стойке:  Перевод рывком: перевод рывком за руку.  Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.  Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо.  Примерные комбинации приемов:  Перевод рывком за руку: перевод рывком за другую руку.</p> <p><b>Этап начальной подготовки свыше года:</b>  Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.  Приемы защиты.  Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.  Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.  Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.  Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.  Защита.  Контрприемы.  Способы сбивания противника на живот.  Способы освобождения руки, захваченной на ключ.  Приемы борьбы в стойке:  Перевод рывком: перевод рывком за руку.</p>



			<p>Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.</p> <p>Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.</p> <p>Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.</p> <p>Примерные комбинации приемов:</p> <p>1. Перевод рывком за руку:</p> <p>а) перевод рывком за другую руку;</p> <p>б) бросок через спину захватом руки через плечо;</p> <p>в) сбивание захватом туловища;</p> <p>г) сбивание захватом руки двумя руками.</p> <p>2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:</p> <p>а) перевод рывком за руку;</p> <p>б) сбивание захватом руки двумя руками;</p> <p>в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;</p> <p>г) сбивание захватом туловища и руки.</p> <p>Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 10-14% от годового объема подготовки;</p> <p>НП – 2,3,4 – 13-19% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p><b>Этап начальной подготовки до года:</b></p> <p>Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ. Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта. Основы техники греко-римской борьбы. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности.</p> <p><b>Этап начальной подготовки свыше года:</b></p> <p>Личная гигиена борца. Режим дня и питание обучающихся. Физические качества борца. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Места занятий, оборудование и инвентарь. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Краткий обзор развития борьбы в РФ. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена спортсмена. Физические упражнения – основные средства физического воспитания. Общая характеристика спортивных упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексный контроль в подготовке борцов. Физиологические особенности спортивной</p>

			тренировки детей школьного возраста. Разминка в спорте.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	НП-1 – 1-3% от годового объёма подготовки;  НП – 2,3,4 – 4-6% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП), - наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением, обучающимся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (август, декабрь)

#### 4.2.2. Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных этапов (до двух лет / свыше двух лет)

Таблица 19

Виды подготовки	Объем подготовки в год (%)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Учебно-тренировочный этап (до двух лет / свыше двух лет)</b>			
Общая физическая подготовка	УТ-1, 2 - 45-54% от годового объёма подготовки;  УТ -3,4 – 36-42% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<b>Весь период:</b> Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, мышц рук, мышц туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.
Специальная физическая подготовка	УТ - 1, 2 – 16-23% от годового объёма подготовки;  УТ - 3,4 – 18-25% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<b>Весь период:</b> Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.
Участие в спортивных соревнованиях	УТ - 1, 2 - 2-4% от годового объёма подготовки;  УТ - 3,4 – 3-5%	январь-декабрь	Участие в соревнованиях различного уровня.

	от годового объёма подготовки		
Техническая подготовка	<p>УТ - 1, 2 – 10-14% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3, 4 – 15-19% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p><b>До двух лет обучения:</b>  Приемы борьбы в партере: перевороты борьбы скручиванием; перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.</li> <li>- Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита.</li> </ul> <p>Контрприемы.  Комбинации приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переворот скручиванием захватом рук сбоку.</li> <li>- Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.</li> <li>- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.</li> <li>- Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.</li> <li>- Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.</li> </ul> <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.</li> <li>- Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.</li> <li>- Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.</li> <li>- Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.</li> </ul> <p>Примерные комбинации приемов:  Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.</p> <p><b>Свыше двух лет:</b>  Приемы борьбы в партере:  Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.  Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.</p>

			<p>Защита. Контрприемы. Комбинации приемов: - Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку. - Переворот накатом захватом туловища. - Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади. Приемы борьбы в стойке: - Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча. - Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища. Защита. Контрприемы.</p> <p>Примерные комбинации приемов: - Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. - Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТ - 1, 2 – 17-26% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ - 3, 4 – 17-26% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p><b>До двух лет обучения</b> Краткий обзор развития борьбы в РФ. Опорно-двигательный аппарат и движения. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы современной методики развития силы в процессе тренировки. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе. Система отбора для занятий спортивной борьбой. Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость. Цель, задачи, средства, методы и</p>

			<p>основные принципы спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Сила и силовая подготовка. Планирование тренировки. Комплексный контроль в подготовке борцов.</p> <p><b>Свыше двух лет:</b>  Краткий обзор развития борьбы в РФ. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности. Методы исследования и контроля мастерства борцов. Развитие силовых качеств борца. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Система отбора для занятий спортивной борьбой. Основы методики обучения и тренировки борца. Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов. Моделирование в спорте. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей. Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов. Соревновательная деятельность в спорте. Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Эпидемиологические факторы внешней среды.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>УТ - 1, 2 – 2-3% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3, 4 – 2-3% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</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> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>УТ - 1, 2 – 4-6% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3, 4 – 6-8% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Медицинское обследование (1-2 раза в год для групп УТ),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- контроль за выполнением, обучающимся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</li> </ul> <p>Сдача контрольных нормативов (август, декабрь)</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба»**

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивной дисциплине «греко-римская борьба» 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. На этапе начальной подготовки участие в спортивных соревнованиях ограничено. На этапе начальной подготовки свыше года допускается только два контрольных соревнования.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по спортивной дисциплине «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба»

учитываются Учреждением, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

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

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 спортивной дисциплине «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение может:

➤ объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

➤ проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

6.1.1. Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 20

№ 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 (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчёта необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

#### 6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой:

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Учреждение обеспечивает спортсменов экипировкой по нормативам согласно Таблице 28:

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1

В виде спорта «спортивная борьба» в ФССП специальных требований к экипировке для обучающихся в группах начальной подготовки не предусмотрено.

6.1.3. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6.1.4. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

6.1.5. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

6.2.1. Кадровая укомплектованность Учреждения руководящими, педагогическими и иными работниками:

Таблица 22

Деятельность работника	Должность работника
Административная	Директор
	Заместитель директора по методической работе
	Заместитель директора по спортивной работе
Педагогическая	Тренер-преподаватель
Иные специалисты	Инструктор по спорту
	Медицинские работники

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

6.2.3. 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).

6.2.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

#### **6.3.1. Учебно-методические ресурсы:**

1. Техника классической борьбы: учебник / В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин/ Москва, 1978 г.
2. Греко-римская борьба для начинающих: учебник. / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко/ Ростов-на-Дону, 2006 г.
3. Основы методики обучения спортивной борьбе: учебно-методическое пособие. / Н. А. Абрамов, С.М, Мугаллимов/ Казань, 2022 г.
4. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе: учебное пособие. / Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев/ Чайковский, 2013 г.
5. Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование: учебное пособие. / Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков/ Воронеж, 2022 г.
6. Греко-римская борьба: учебник. / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика/ Москва, 2004 г.
7. Индивидуализация подготовки борцов: монография. / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский/ Москва, 1984 г.
8. Спортивная борьба: отбор и планирование: учебник. / Г.С. Туманян/ Москва, 1984 г.
9. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов/ Санкт-Петербург, 2000 г.
10. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков: учебник. / Б.В. Иванюженков/ Москва, 2004 г.

#### **6.3.2. Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/cat/2/37/81>;
3. Министерство образования и науки РФ [minobr.krasnodar.ru](http://minobr.krasnodar.ru);
4. Российское антидопинговое агентство РУСАДА <http://www.rusada.ru>;
5. Всемирное антидопинговое агентство ВАДА <http://www.wada-ama.org>;
6. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>;
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic>

#### **6.3.3. Информационно-образовательные ресурсы:**

1. Греко-римская борьба. «Техника борьбы». Обучающий видеофильм <https://www.youtube.com/watch?v=MsZRWOyyHGg>
2. А.Хуштов, мастер класс по греко-римской борьбе «Начало схватки» видеоурок <https://www.youtube.com/watch?v=nl7RDyEbhc>
3. Е. Попов, мастер класс по греко-римской борьбе видеоурок <https://www.youtube.com/watch?v=gbuK47KZj3o>
4. Р. Ассакалов, мастер класс по греко-римской борьбе «Разбор перевода из различных положений» видеоурок <https://www.youtube.com/watch?v=z2P8DSGj9s8>
5. Мастер классы именитых борцов, открытые тренировки и учебные видеоматериалы <https://www.borba.dp.ua/category/training/video-lessens/>