

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп» И.О. Чалов
« 11 » 11 / 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»
На 2023-2031 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта

Вид спорта: греко-римская борьба
Срок реализации программы 8 лет

г. Тула 2023 год

Содержание

I. Общие положения	3
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.	3
1.2. Цель Программы.	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	8
2.2. Объем программы.	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	25
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	26
III. Система контроля	30
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	31
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	40
4.1. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	40
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	43
4.3. Учебно-тематический план.	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	61
6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	63
6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации.	64

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «греко-римская борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091¹ (далее — ФССП).

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

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

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, сваливание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре показывает очки, как и боковой судья, но руководитель ковра должен согласиться с их решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и 1 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71478), карается предупреждением. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты. Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль.

При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение,

¹ (Зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478)

преодолевая вес атакуемого. Приёмы в стойке отличаются рывком и амплитудой. Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа).

При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом).

Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо 8 перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим». Захваты в греко-римской борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Технические действия. Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (основные технические действия) и неоцениваемые (начальные и вспомогательные технические действия) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа. К начальным техническим действиям относятся манёвры:

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекатывания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приёмы, обманные приёмы и отвлекающие манёвры (финты), и приёмы защиты. Все контрприёмы называются точно так же, как и приёмы, но с приставкой «контр-». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения.

Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена. Различают броски проворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

Экипировка.

В экипировку борца входят трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции. Для начинающих борцов можно использовать футболку и шорты. А вместо «борцовок» могут использоваться обычные кеды или чешки.

Весовые категории.

В настоящее время международная спортивная борьба делится на четыре основные возрастные категории: младшие юноши, юноши, кадеты, юниоры и взрослые. Младшие юноши (молодые люди в возрасте 12-13 лет или 11 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 29 до 85 кг. Юноши (молодые люди в возрасте 14-15 лет или 13 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 32 до 120 кг. Кадеты (молодые люди в возрасте 16-17 лет или 15 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 55 до 130 кг. Юниоры (юноши в возрасте от 18 до 20 лет или 17 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в восьми весовых категориях от 55 до 130 кг. Взрослые люди (мужчины в возрасте от 20 лет и старше) борются в семи весовых категориях от 55 до 130 кг. Для мужчин есть также специальная категория «ветераны», для мужчин в возрасте от 35 лет и старше, предположительно с такими же весовыми категориями, что и у взрослых. Борцы после взвешивания могут бороться только в своей весовой категории. Борцы в старшей возрастной категории могут бороться в более высокой весовой категории, за исключением тяжёлой весовой категории (которая начинается с веса более 96 кг 10 для мужчин). В разных странах весовые и возрастные категории могут отличаться зависимости от уровня конкуренции в этом виде спорта.

1.2. Цель Программы.

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУДО СШ «Олимп» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба». Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии греко-римской борьбы;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых движений, общей выносливости, гибкости, ловкости .
- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, быстроты реакции и принятия решений, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру, патриотизм.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Программа направлена на:

- ознакомление детей с борьбой, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;

- обучение основным упражнениям греко-римской борьбы;
- пропаганда и развитие греко-римской борьбы, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
3. Повышение профессионального мастерства спортсменов;
4. Способность преодолевать возникающие трудности;
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровье сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 7 до 15 лет, наполняемость групп на начальном этапе 10 человек, а на учебно — тренировочном 8 человек. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба».

В спортивной школе устанавливается два этапа спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (НП) – 4 года;
- 2) Учебно - тренировочный этап (УТЭ) – 3-4 лет (этап спортивной специализации);

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься греко-римской борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра в возрасте 7 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики спортивной борьбы, овладение основами техники, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта греко-римская борьба.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

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

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

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

2.2. Объем программы.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение 2)

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора схваток известных борцов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные занятия со сверстниками, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений.
- игровой метод.
- соревновательный.
- метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной деятельности: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров. Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в *приложении №3*.

Приложение №3

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.²

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» представлен в *приложении №4*.

Приложение №4

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

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

² Указано с учетом главы 3 ФССП и приложения №4

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

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

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

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

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.³

³ Указано с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и № 5 к ФССП

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

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

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение

формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
 - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
 - формирование личностных качеств
- Календарный план воспитательной работы представлен в *Таблица №1*.

Таблица 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - участие в движении «Спортивный волонтер»; 	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные В течение года 26 рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	<p>Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил):</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма. 	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; 	В течении года
2.4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее В течение года 27 Россия!»; - областная акция «В ритме здорового</p>	В течении года

		дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.5	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течении года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта ; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течении года
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера71; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах;	В течении

		-Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	

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

- ✓ 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №2

Таблица № 2

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

№	Содержание мероприятия и его форма	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течении года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах		В течении года согласно графика	изучение материала, тестирование

	спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА			
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение

				информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в *таблице № 3*.

Таблица № 3

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований по виду спорта.	

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания

спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 4.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	<p>Фармакологические средства:</p> <p>1. Витамины, кофферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p> <p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой

на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля.

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная (греко-римская) борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная (греко-римская) борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивная (грекоримская) борьба» и успешное применение их в ходе проведения учебнотренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная (греко-римская) борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 представлены в приложениях №№6-8

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

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

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

	стенке		
--	--------	--	--

Приложение №7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1091

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юн оши	девочки/дев ушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	11
1.8	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			40
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30 м и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1500 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 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. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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 «+ ».

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательно проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

Подъем ног до хвата руками производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины, за которую держатся руки испытуемого. После каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

Подтягивание из виса на прямых руках хватом сверху производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой). Подъем выпрямленных ног из виса на шведской стенке в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить

ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз.

Прыжок в высоту с места выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

Бросок набивного мяча(3кг) выполняется на стадионе. Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперёд.

Бросок набивного мяча назад: испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.⁴

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки борцов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов греко-римской борьбы (индивидуально или в спаринге):

Переводы в партер

- рывком за руку
- нырком под руку
- подбивом руки соперника
- «бычок»
- захват головы соперника
- «маятник» Броски через спину
- бросок с колен
- бросок захватом руки и шеи
- бросок захватом руки и туловища
- бросок захватом руки двумя руками
- бросок с петли
- бросок с обратной петли
- бросок вращением

Контрприемы и защиты

- посадка за туловище
- посадка за руку
- накрывание

⁴ Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- контрприемы от переводов в партер
- контрприемы при попытках бросков через спину

Броски через себя

- прямой бросок прогибом
- бросок прогибом с переступанием ноги соперника
- бросок прогибом с зависом
- бросок прогибом захватом за две руки
- скручивание

Приемы техники нападения

- Умение брать захваты: рук, головы, туловища. Сочетать правильность перехода с одного захвата к другому. Следить за правильностью постановки ног в движении в стойке и правильностью защиты в партере.

Обманные действия

- Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, ложные движения.

Техника защиты

- Техника передвижений. Стойка защищающегося борца более низкая. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами борьбы в защите и контрнаступлении.

Приемы в партере

- переворот захватом рукой шеи из под плеча
- переворот захватом рукой плеча соперника
- переворот захватом и скручиванием руки соперника
- переворот накатом в различных сочетаниях
- высокий накат
- вытаскивание из партера с броском
- обратный пояс
- вытаскивание с броском в захвате обратный пояс

Приемы тактической подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Тактика нападения. Индивидуальные действия Тактика нападения может быть разной и зависит от многих факторов:

- ты проигрываешь, но время подготовить и выполнить прием еще достаточно
- ты проигрываешь, но время выполнить прием еще есть
- ты проигрываешь и времени почти нет
- соперник очень скользкий и выполнить некоторые приемы фактически невозможно
- ты выигрываешь, но хочешь завершить схватку досрочно
- ты имеешь более сильные ноги и теснишь соперника за ковер
- соперник сильно устал и начал ошибаться Тактика защиты. Индивидуальные действия Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Не поддаваться на ложные движения соперника. Постоянно следить за

временем и слышать возгласы арбитра, не выходить за ковер, вовремя разворачиваясь. Самому не делать рискованных действий в конце поединка, только подготовленные контрприемы. Быть максимально сконцентрированным на действиях соперника.

- Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в *таблице № 5*.

Таблица № 5

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	норматив/приемы	показатель
Приемы техники выполнения приема в стойке	перевод в партер рывком за руку - перевод в партер нырком под руку - «бычок» - «маятник» - посадка за руку - посадка за туловище - накрывание - бросок с колен - бросок через спину захватом руки и шеи - бросок через спину захватом руки и туловища - бросок с петли - бросок с обратной петли - бросок вращением - скручивание - прямой бросок прогибом - бросок прогибом с переступанием ноги - бросок прогибом за две руки	технически правильное выполнение приема
Приемы техники выполнения в партере	- переворот рукой из под плеча на шею - «ключ» - переворот накатом - переворот накатом с захватом руки - высокий накат - обратный пояс - подъем соперника в стойку с броском	
Другие группы приемов	-мельница - проходы в туловище - захват головы соперника	

- удержание в опасном положении - контприемы

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальнофизической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

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

4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годовом плане предусматривают:

- общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
- объем различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В **подготовительном периоде** воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Спортсмен начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

На *предсоревновательном этапе* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов;

уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить. Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микро- цикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и

преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно - подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно - поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

На этапах начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала греко-римской борьбы.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУДО СШ «Олимп». Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в *таблице № 6*.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Виды упражнений
1	Общая физическая подготовка	<p>Развитие выносливости: бег на длинные дистанции, бег с отягощениями на средние дистанции, выполнение упражнений с собственным весом или с легким нагрузочным весом на большое количество повторений(приседание с лёгким грифом), жим грифа, вращение лёгкого блина, работа на тренажерах с малой нагрузкой, прыжки на скакалке .Развитие скорости: бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты, финишные спурты во время кросса, ускорения в разминку, прыжки в длину, высоту с места, выбрасывание и толчок гирь, набивных мячей. Развитие силы: Подтягивание, подтягивание с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги, лазание по канату, поднятие и жим гирь, вращение тяжелого блина, приседание со штангой. Развитие координации и равновесия: «ласточка», стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, рандат, подъём разгибом, переворот через руки, гимнастический мост, переворот через гимнастический мост, различные кувырки.</p>
2	Специальная физическая подготовка	<p>Имитация бросков, подворотов, броски манекена, партнера, забегания, перевороты через борцовский мост, вытаскивания партнера из положения лежа в стойку, задний пояс, обратный пояс, перетаскивание сопротивляющегося партнёра.</p>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Участие в открытом первенстве ТМР, первенствах города Тюмени, Тобольска, Шадринска, Кургана, Сургута, Челябинска, Екатеринбурга, турнирах в поселках Каскара, Андреевский, Боровский, Богандинский, Новая Заимка</p>
4	Техническая подготовка	<p>Броски через спину захватом: - руки и шеи; -руки и туловища; -за одну руку; -с петли; -с обратной петли. Переводы в партер: -рывком за руку; -нырком под руку; -маятник; -бычок; -с вертушки; Броски прогибом: -прямой бросок; -с переступанием; -с зависом; - с захватом двух рук. Партер: -перевороты с удержанием в опасном положении;</p>

		-перевороты накатом с различными захватами; высокий накат; -вытаскивание из положения лежа в стойку с броском.
5	Тактическая подготовка	Действия в защите (минимальный риск, удержание счета, если выигрываешь, контроль обстановки на ковре, умение правильно считать баллы, не видя табло). Действия в атаке (умение во время использовать стихийно возникшую выгодную ситуацию на ковре в стойке или в партере, или прогнозирование действий соперника, подводя его к определенному приему). Сокращение времени принятия решений путем оттачивания техники выполнения приемов.
6	Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план
7	Психологическая подготовка	Игры на скорость принятия решения, ловкость, силу, быстроту, выносливость, умение проявить характер в нужный момент способствуют приобретению детьми уверенности в своих действиях, хладнокровию, а большое количество учебных и соревновательных схваток позволяют приобрести опыт выступлений перед большим количеством людей и меньше волноваться.
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Тестирование проводится в начале и в конце учебного года для оценки роста результатов обучающихся.
9	Инструкторская практика	Проведение занимающимися отдельных частей занятия, дежурство на занятиях, подготовка инвентаря к занятиям, подготовка сообщений на различные темы (ПДД, правильное питание, ЗОЖ, вредные привычки)
10	Судейская практика	Выучить правила спортивной (греко-римской) борьбы. Умение правильно их трактовать. Иметь своё мнение и отстаивать его, исходя из правил борьбы. Принимать участие в судействе (в качестве бокового судьи, в редких случаях – арбитра) для получения значка – юный судья.
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинской комиссии в спортивном диспансере, а также необходимое лечение при если нужно.
12	Восстановительные мероприятия	Использование контрастного душа, бани, массажа, самомассажа.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

1 год обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

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

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

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

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

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

Перевороты накатом.

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

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

Примерные комбинации приемов.

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

2. Переворот перекатом, захватом .шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу.

3. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы.

Перевод нырком - за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой за его плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном.

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

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

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

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

Броски прогибом.

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

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

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

Сбивания.

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

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

Примерные комбинации приемов.

1. Сбивание захватом руки, а туловище - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

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

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

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

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

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

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

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

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнере; б) уход в сторону на атакующего. Контрприем: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, оковывания, маневрирование и т.д. Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники. Подготовка и участие в соревнованиях.

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

2 год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты окучиванием.

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

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

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

атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

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

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

Бросок прогибом: Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье, отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок обратным захватом туловища – лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье -бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки!

Техника борьбы в стойке

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

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

Броски подворотом (бедро).

1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклонится назад. Контрприемы: а) обивание захватом руки и туловища б) бросок прогиба захватом руки и туловища;

Броски прогибом.

1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата) туловища); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприёмы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

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

Примерные комбинации приёмов.

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи.

2. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

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

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

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

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

Тактика

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

Подготовка и участие в соревнованиях. Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа «открытый ковер»

занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 30.

3 год обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

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

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

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

Переворот забеганием.

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

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

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

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

Примерные комбинации.

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

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

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом:

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

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

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

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

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

Броски прогибом.

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

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

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

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

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

Примерные комбинации приемов.

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

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

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища и рукой.

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

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

Тактика

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

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

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение пройденным общеразвивающим и специальным упражнениям. Обучение отдельным простейшим приемам борьбы. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

4 – 5 год обучения.

Техника борьбы в партере

Перевероты скручиванием.

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

2. Захватом рук с головой .

- переверот забегом
- переверот накатом
- бросок прогиб

Техника борьбы в стойке.

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

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

Броски подворотом.

1. захватом разноименную руку снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприемы: бросок обратным захватом туловища.

2. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным зажатой туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от противника и рывком на себя - вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом.

1. Захватом руки и другого снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

2. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

3. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища г, б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

Тактика

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

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже 1 юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа "открытый ковер" не более 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6-7. Формула схватки для 15-летних 2+2+2 мин», с 16 лет 3+3+3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

Инструкторская и судейская практика.

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

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в *таблице № 7*.

Таблица № 7

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈1872/ 3245		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈156/ 270	<i>сентябрь</i>	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈156/ 270	<i>октябрь</i>	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно

			важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈156/ 270	<i>ноябрь</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈156/ 270	<i>декабрь</i>	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈156/ 270	<i>январь</i>	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈156/ 270	<i>февраль</i>	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈156/ 270	<i>март</i>	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈156/ 270	<i>апрель</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈156/ 270	<i>май-июль</i>	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	А. Карелин и другие великие борцы современности	≈156/ 270	<i>август</i>	Система его тренировок на фоне превосходства.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈6365/ 12355		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈530/ 1029	<i>сентябрь</i>	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈530/ 1029	<i>октябрь</i>	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈530/ 1029	<i>ноябрь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈530/ 1029	<i>декабрь</i>	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈530/ 1029	<i>январь</i>	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈530/ 1029	<i>февраль</i>	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈530/ 1029	<i>март</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный	≈530/ 1029	<i>апрель</i>	Классификация

инвентарь и экипировка по виду спорта	1029		спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈530/ 1029	<i>май-август</i>	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 67 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №24);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в приложении №10

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

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

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1	Ковер борцовский (12х	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

	тренировочная		
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25	Груша боксерская	штук	2
26	Лапы боксерские	штук	5
27	Лапы-ракетки	штук	5
28	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29	Мешок боксерский	штук	4
30	Подушка настенная боксерская	штук	2
31	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32	Тренажер универсальный	штук	2

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

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации.

Программы Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение. Санитарно-гигиенические условия:
- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил. Социально-бытовые условия:
- соблюдение правил техники безопасности (приложение 3);
- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда. Информационно-методические условия:
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов. 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Перечень информационного обеспечения

1. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - 686 с.
2. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
3. Греко-римская борьба: учебник / Коллектив авторов. - М.: "Неоглори", 2004. - 253 с.
4. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2012. - 800 с.
5. Греко-римская борьба: моногр. . - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2019. - 256
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
9. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 304 с.
10. Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 387 с.
11. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М.: Воениздат, 2018.
12. Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1992 — до 48 кг / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 745 с. Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 950 с.
13. Рассел, Джесси Греко-римская борьба / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 509 с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>