ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрена»** | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско-  педагогического совета  МБОУДО «СШ ЕР» | Директор МБОУДО «СШ ЕР» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Басистая |
|  |  |
| протокол № 5 от «16» мая 2023 г. | приказ № 34 от «17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта**

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы на этапах:  Этап начальной подготовки - 4 года;  Тренировочный этап (спортивной специализации) – 3-4 года;  Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений. |
|  | Возраст обучающихся: 7 - без ограничений |
|  | Автор программы: |
|  | Чивчян В.О. - тренер-преподаватель по греко-римской борьбе высшей категории |

ст. Егорлыкская

2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| I Общие положения | стр. 4 |
| 1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) | стр. 4 |
| 1.2. Цель программы | стр. 4 |
| 1.3. Задачи программы | стр. 5 |
| II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» | стр. 6 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | стр. 6 |
| 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр.7 |
| 2.3 Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 8 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | стр. 11 |
| 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | стр. 11 |
| 2.4.2 Годовой учебно - тренировочный план | стр. 12 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы. | стр. 12 |
| 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | стр. 15 |
| 2.7 План инструкторской и судейской практики. | стр. 17 |
| 2.8 План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | стр. 19 |
| III Система контроля. | стр. 24 |
| 3.1 Оценка результатов освоения программы | стр. 25 |
| 3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | стр. 26 |
| 3.2.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» | стр. 26 |
| 3.2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» | стр. 26 |
| 3.2.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» | стр. 27 |
| IV Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) | стр. 29 |
| 4.1 Программный материал для учебно - тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | стр. 29 |
| 4.2 Учебно-тематический план | стр. 49 |
| V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | стр. 53 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 54 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации программы | стр. 54 |
| 6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки | стр. 54 |
| 6.3 Обеспечение спортивной экипировкой | стр. 55 |
| 6.4 Кадровые условия реализации программы | стр. 55 |
| 6.4.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками | стр. 55 |
| 6.4.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации | стр. 56 |
| 6.5 Иные условия реализации программы | стр. 56 |
| VII Информационно-методические условия реализации программы | стр. 58 |
| 7.1 Список литературных источников | стр. 58 |
| 7.2 Список литературы для учащихся | стр. 58 |
| 7.3 Список детских литератур | стр. 58 |
| 7.4 Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе | стр. 59 |
| Приложения к программе | стр. 60 |
| Приложение 1. Индивидуальные планы обучения (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения). | стр. 60 |
| Приложение 2. Примерный план проведения общефизической и спортивно-оздоровительной работы с воспитанниками отделения спортивной борьбы  в летний период. | стр. 69 |
| Приложение 3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы. | стр. 71 |
|  |  |

**I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»** **(ГРЕКО – РИМСКАЯ БОРЬБА)** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта 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 30.11.2022 г. № 1091.

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ);

- Уставом МБОУ ДО «СШ ЕР».

**Направленность программы**

***Основная направленность программы:***

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – греко-римская борьба;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий. Тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки борцов физическую, технико-тактическую, теоретическую, психологическую, воспитательную и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, и обязательном порядке врачебный и медицинский контроль, содержание судейско-инструкторской практики, а также прохождение контрольных и контрольно-переводных испытаний по физической подготовке борцов по годам обучения.

* 1. **ЦЕЛЬЮ ПРОГРАММЫ** являетсядостижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**1.3 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

- укрепление здоровья, закаливание;

- формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в спортивной борьбе;

- воспитание смелости, самостоятельности

- формирование активной жизненной позиции;

- формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту;

- привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества.

**II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (ГРЕКО-РИМСКАЯ)**

*Характеристика спортивной борьбы (греко-римская борьба)*

Греко римская борьба – является олимпийским видом спорта, популярнейший вид, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, активные действия ногами, а также удары руками и ногами.

Поединок продолжается 4 минуты (временной формат схватки два периода по 2 мин. с 30–секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 4-5 схваток за один соревновательный день).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Учебная работа в СШ строится на основание дан­ной программы и проводится круглый год (сентябрь-август) в режимах очного или дистанционного обучения. (Приложение№1).

В каникулярное время для обеспечения круглого­дичных занятий и активного отдыха, с учащимся организовывается и проводится общефизическая и спортивно - оздоровительный работа до 21 дня (Приложение№2).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе, охватывает этап ***начальной подготовки***, ***учебно-тренировочный этап*** (этап спортивной специализации), ***этап совершенствования спортивного мастерства*.**

**2.1 СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Этап начальной подготовки*** *состоит из 4 лет и подразделяется на два периода; первый период до года, второй период свыше года*.

На этапе НП зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет на основании сдачи приемных нормативов по общефизической подготовке и желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Наполняемость групп от 10 человек.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*** *состоит из 3-4 лет и подразделяется на два периода; первый период до трех лет, второй период свыше трех лет*.

На тренировочный этапе зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 11 лет, наполняемость групп от 8 человек.

***Этап совершенствования спортивного мастерства*** *срок реализации не ограничивается*.

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 14 лет, Наполняемость групп от 4 человек.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** | | |
| **Минимально** | **Опти-**  **мально** | **Максимально** |
| **Этап начальной подготовки** | 4 | 7 | 10 | до 15 | до 20 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 3-4 | 11 | 8 | до 12 | до 16 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Не ограничивается | 14 | 4 | до 6 | до 8 |

**2.2 ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю для групп НП 1-го года обучения составляет 4,5-6 часов, свыше одного года обучения 6-8 часов.

Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю до трех лет составляет 10-12 часов, свыше трех лет обучения 12-20 часов.

Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество часов в неделю составляет 20-28 часов.

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

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

на этапе начальной подготовки- 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия составляет 60 минут.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки, занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**2.3 ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Учебно-тренировочные занятия***

Программный материал может быть реализован как очно, так и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде *теоретических и практических* занятий подруководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое состав­ляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия).

Основной формой являются - ***практические занятия*.** Практические занятия могут проводиться в *тренировочном, контрольном и соревновательном* видах, как индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

*Контрольные занятия* обычно проводятся в конце отдельных эта­пов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача конт­рольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у бор­цов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Занятия в группах проводятся главным образом *групповым методом*.

Проведение занятий по борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготов­ку.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) и углубленный медицинский осмотр (группы тренировочного этапа не реже одного раза в 6 мес.), а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании.

Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются Уставом СШ.

*Тренировочные занятия* одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, посте­пенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обес­печить расширение и пополнение запаса двигательных координации (уме­ний и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст до12 лет.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Для более качественного изучения и закрепления технико-тактических действий на занятиях, необходимо применять следующие методы обучения: ознакомление, разучивание и тренировку.

*Ознакомление* способствует созданию у обучаемых правильного двигательного преставления о разучиваемом упражнении (приеме).

Называю упражнение (прием), правильно его показываю, объясняю технику выполнения и его предназначение.

*Разучивание* направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от сложности упражнений (приема) применяю следующие способы разучивания:

• в целом - если прием не сложный, доступно для обучаемых;

• по частям – если упражнение (прием) сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

• по разделениям – если упражнение (прием) сложное и его можно выполнить с остановками;

• с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя.

*Тренировка* направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения различных условиях.

Ошибки, возникающие в процессе обучения, исправляю в такой последовательности:

- при групповом обучении: вначале общие; затем частные;

- при индивидуальном обучении: вначале значительные; затем второстепенные.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе разделяются на три части: подготовительная, основная, и заключительная.

Большое внимание в практических занятиях уделяются разминке.

*В подготовительную часть включаются:*

строевые приемы на месте, упражнения на внимания, общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения для всех групп мышц и суставов, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения и упражнения на мосту.

*В основной части* занятия воспитанники изучают новые и совершенствуют ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, а также физические и волевые качества.

*В заключительную часть* занятия включаются упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц. Подводятся итоги занятия, и дается задания на дом. Наводятся порядок на учебном месте.

***Учебно-тренировочные мероприятия***

Цель проведения учебно-тренировочных мероприятий - завершить подготовку борцов к соревнованиям, и по сути они являются последним этапом непосредственной подготовки.

На учебно - тренировочных мероприятиях решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность мероприятия составляет примерно до 21 дня.

Учебно-тренировочные мероприятия по своему назначению подразделяются на:

*- тренировочные;*

*- предсоревновательные.*

Тренировочные мероприятия отличаются от предсоревновательных тем, что они не связаны с непосредственной подготовкой команды к выступлениям на соревнованиях, в связи с этим они могут быть посвящены различным сторонам подготовки (физической, технической, тактической).

Предсоревновательные мероприятия проводятся с целью подготовки команды к участию в соревнованиях и ставятся перед собой следующие задачи:

- окончательное определение состав команды;

- доведение технико-тактических показателей каждого борца в целом до планируемого уровня;

- приобретение борцам состояния высшей спортивной формы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | |
| **1.1** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| **1.2** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| **1.3** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| **1.4** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| **2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия** | | | | |
| **2.1** | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической  подготовке | - | 14 | 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 | |

***Спортивные соревнования***

*Соревновательные занятия* проводятся в виде учебных, учебно-тренировочных и контрольных схватках различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партне­рами различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров.

Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

**Объем соревновательной деятельности**

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

* 1. **ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЕТОМ СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**
     1. ***Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап**  **совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка (%)** | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка (%)** | 1-20 | 16-20 | 16-23 | 18-25 | 20-25 |
| **3.** | **Участие в спортивных соревнованиях (%)** | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 |
| **4.** | **Техническая подготовка (%)** | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-15 |
| **5.** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | 10-14 | 13-19 | 17-26 | 17-26 | 25-30 |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика (%)** | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 |
| **7.** | **Медицинские,**  **медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)** | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |

***2.4.2 Годовой учебно - тренировочный план.***

В годовом учебно-тренировочном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на этапах подготовки предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки и контрольные испытания.

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 52 недель в год для реализации данной программы. Расчёт часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время, самостоятельная подготовка и летний спортивно-оздоровительный лагерь для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех**  **лет** | **Свыше трех**  **лет** |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | |
| 10-20 | | 8-16 | | 4-8 |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 136-181 | 175-215 | 244-263 | 227-336 | 287-386 |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | 45-60 | 60-83 | 85-113 | 112-220 | 208-274 |
| **3.** | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 12-24 | 24-42 | 64-106 |
| **4.** | Техническая подготовка | 14-18 | 20-31 | 56-62 | 97-152 | 128-190 |
| **5.** | Тактическая подготовка | 10-13 | 14-20 | 30-40 | 37-70 | 85-108 |
| **6.** | Теоретическая подготовка | 12-15 | 15-20 | 30-38 | 37-70 | 85-108 |
| **7.** | Психологическая подготовка | 10-15 | 16-25 | 30-40 | 38-70 | 90-110 |
| **8.** | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 10-16 | 20-30 |
| **9.** | Инструкторская практика | - | - | 6-9 | 8-16 | 15-28 |
| **10.** | Судейская практика | - | - | 5-8 | 7-15 | 16-30 |
| **11.** | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2-3 | 4-8 | 8-10 | 13-16 | 21-43 |
| **12.** | Восстановительные мероприятия | 2-3 | 4-8 | 8-10 | 14-17 | 21-43 |
| **Общее количество часов**  **в год** | | **234-312** | **312-416** | **520-624** | **624-1040** | **1040-1456** |

**2.5 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства*:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
* торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1 | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках в которых предусмотрено**:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решением спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **2** | **Здоровье сбережение** | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - Формирование знаний и умений в проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организация и проведению мероприятий, ведение протоколов);  -Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - Беседы о необходимости вакцинации против гриппа, мерах личной и общественной профилактики, необходимости своевременного обращения за медицинской помощью и вреде самолечения. | В течении года  В течении года  Октябрь, апрель |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  - Рационально организованное питание приводит к укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию спортивного мастерства, а, следовательно, и спортивных достижений.  - Питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.  - Отдых между тренировками как часть тренировочного плана.  - Как отдыхать между тренировками, эффективный отдых между тренировками | В течении года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1 | Теоретическая и психологическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свою область, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность служению Отечеству, его защите на примере роли, традиции и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течении года |
| **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 | В течении года |

**2.6 ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

8. 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.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Веселые старты, «честная игра» | 2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео. |
| 1. Теоретическое занятие «ценности спорта, честная игра» | 1 раза в год | По согласованию с администрацией школы. |
| 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 2-3 раза в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| 1. Антидопинговая викторина «играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 1. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото/видео. |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 1. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 1. Семинар для спортсменов и тренеров | 1-2 раза в год | По согласованию с администрацией школы. |
| 1. «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. |
| 1. «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. |
| 1. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | По согласованию с администрацией школы. |

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

**2.7 ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Умет выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной**  **подготовки** | **Мероприятия** | **Сроки**  **проведения** | **Рекомендации по**  **проведению мероприятия** |
|  | **Инструкторская практика:** | | |
| **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Теоретические занятия | В течении года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| **Судейская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начинаяс судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| **Этапы совершенствования спортивного**  **мастерства** | **Инструкторская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя |
| **Судейская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные  ситуативные вопросы |
|  | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

**2.8 ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВ**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: ***педагогические, медико-биологические и психологические***.

Факторы ***педагогического воздействия***, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления.***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 3 часов.

*Психофизические требования.*

В спортивной борьбе оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.

2. Уровень волевой подготовленности.

3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)

4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

*Методы контроля:*

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

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

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

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| Перед тренировочным  занятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение  перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее  объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 – 20 мин. |
| Массаж | 5 – 15 мин. |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым  маслом, 3 мин. |
| Во время  тренировочного  занятия,  соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления,  перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим  (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после  тренировочного  занятия,  соревнования. | Восстановление  функции  кардиореспираторной  системы,  лимфоциркуляции,  тканевого обмена. | Комплекс  восстановительных  упражнений – ходьба,  дыхательные упражнения,  душ – теплый/прохладный. | 8 – 10 мин. |
| Через 2 – 4 часа  после  тренировочного  занятия. | Ускорение восстановительного  процесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В середине  микроцикла,  в соревнованиях  и в свободный от игр день. | Восстановление  работоспособности,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая и  психологическая  подготовка к новому  циклу тренировок,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности. | Восстановительная тренировка. |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в  течение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно. | Обеспечение биоритмических,  энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные  минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день,  режим сна, аутогенная  саморегуляция. |

**III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

***На этапе начальной подготовки:***

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

**3.1 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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.

Важнейшей функцией управления тренировочного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Проверка уровня подготовленности, обучающимся определяется путем проведения контрольно-переводные нормативы в начале и конце учебного года, а также в течение всего процессе обучения. К концу каждого года обучения учащейся должны выполнить нормативные требования соответственно с их возрастом и уровнем подготовки.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (испытания) по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

***Промежуточная аттестация*** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в сентябре, январе и мае каждого года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения, или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

***Итоговая аттестация*** обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 3-го года обучения на этапе начальной подготовки (ЭНП). Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

**3.2 КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**3.2.1 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

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

**3.2.2 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Нормативы** |
| **Мальчики/юноши** |
| * 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| **1.1.** | | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 |
| **1.2** | | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 |
| **1.3.** | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 20 |
| **1.4.** | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 |
| **1.5** | | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,7 |
| **1.6.** | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 |
| **1.7** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее |
| 7 |
| * 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| **2.1.** | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | кол-во раз | не менее |
| 6 |
| **2.2** | | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 40 |
| **2.3** | | Тройной прыжок с места | м | не менее |
| 5 |
| **2.4** | | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| 5,2 |
| **2.5** | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее |
| 6,0 |
| * 1. **Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| **3.1** | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| **3.2** | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**3.2.3 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Нормативы**  **юноши** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| **1.1.** | | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 |
| **1.2** | | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 |
| **1.3.** | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 |
| **1.4.** | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 |
| **1.5** | | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,2 |
| **1.6.** | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 |
| **1.7** | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее |
| 49 |
| **1.8** | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее |
| 15 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| **2.1.** | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | кол-во раз | не менее |
| 15 |
| **2.2** | | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | кол-во раз | не менее |
| 20 |
| **2.3** | | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 47 |
| **2.4** | | Тройной прыжок с места | м | не менее |
| 6,0 |
| **2.5** | | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| 7,0 |
| **2.6** | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее |
| 6,3 |
| 1. **Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| **3.1** | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**IV** **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

**(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

**4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Средства совершенствования физической подготовки в спортивной борьбе***

Вводная часть

Занятия начинается с рапорта капитана команды о готовности к тренировке. Приветствие, расчет, объявляется цели и задачи, упражнение на внимания, строевые приемы: на месте, в движении, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы (внутреннем), в полуприседе и приседе. Спортивная ходьба, ускоренная ходьба.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голеней; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги и на двух. Прыжки с вращениями на 90, 180, 360 градусов.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

*Упражнения без предметов*

а)Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б) Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в) Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г)Упражнения для для всех групп мышц: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д) Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е) Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево -вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

*Упражнения с предметами*

а) Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б) С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки

в) Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

*Упражнения на гимнастических снарядах.*

а) На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие. Вращение рук в различных направлениях, вращение туловища. Прыжки на двух ногах, с одной на другую, повороты в прыжке на 90, 180, 360. Сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. Сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам. Наклоны к ноге, поставленной на скамейку. Сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

б) На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (хватом сверху, снизу, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

в) На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении ноги в угол.

*Подвижные игры и эстафеты.*

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

***СФП (специальная физическая подготовка)***

Специальная физическая подготовканаправленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

*Акробатические упражнения*

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

*Упражнения для укрепления мышц шеи*

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки.

*Упражнения на мосту*

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

*Упражнения в самостраховке*

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок.

*Имитационные упражнения*

Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

*Упражнения с манекеном*

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

*Упражнения с партнером*

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, бедра; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

*Простейшие формы борьбы:*

**-** отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

- перетяги­вание соперника одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;

- перетя­гивание соперника из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

- выталкива­ние с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

- выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке;

- выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу;

- борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противни­ком, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнасти­ческую палку);

- борьба за площадь ковра в парах: за мяч между коман­дами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, «бой петухов», «бой всадников» и др.

**Специализированные игровые комплексы:**

*Игры в касания*

Сюжет игры. Ее смысл- кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем « двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (части тела), зашита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся –принятие позы и выбор способа действий. Задание- коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию « блокирования». Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (Таблица-9). В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том. Что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота. А игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера и т.д.

**Номера заданий для игры касания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Место касания | Способ касания руками | | | |
| любой | правой | левой | обоими |
| 1 | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2 | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3 | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4 | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5 | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6 | Левая подмышечная впадина | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7 | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8 | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9 | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10 | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице.

***Изменение способов защиты, противодействия***

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

**Увеличение вариантов способов касания руками**

**каждого из партнеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Борец А** | **Борец Б** | **№** | **Борец А** | **Борец Б** |
| 1. | Любой | Любой | 9. | Левой | Любой |
| 2. | Левой | Правой | 10. | Любой | Двумя |
| 3. | Правой | Правой | 11. | Левой | Двумя |
| 4. | Левой | Левой | 12. | Правой | Двумя |
| 5 | Правой | Левой | 13. | Двумя | Любой |
| 6. | Любой | Левой | 14. | Двумя | Левой |
| 7. | Любой | Правой | 15. | Двумя | Правой |
| 8. | Правой | Любой |  |  |  |

***Изменение размеров игровой площадки***

1.В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы кото­рых выходить запрещается) ограничивается.

2.Вводится запрещение отступать, разрешаются различные поворо­ты (при диаметре кругов 6-3 м).

3.Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)*

1.Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2.Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3.Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забы­вать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

*Игры в блокирующие захваты*

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка(3-5с, предел -10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Победа присуждается спортсмену. Успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

*Классификация игр, основы методики.*Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 69 даны исходные положения начало игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно , творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения несколько серий игр с учетом степени физической одаренности учащийся: победители- в одну группу, побежденные – в другую. Эти меры предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Зона (части тела) захватов- упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
| Левой | Правой | Не прижимая рук к туловищу | | Прижимая руки к туловищу | |
| Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
| 6 | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
| 7 | Правую кисть | Левую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
| 8 | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
| 9 | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
| 10 | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11 | Правую кисть | Левое предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
| 12 | Левое предплечье | Левый локоть | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13 | Левый локоть | Левый локоть | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14 | Левое плечо | Левый локоть | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15 | Правую кисть | Левое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16 | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17 | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

*Игры в атакующие захваты*

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единобор­ства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать че­рез него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально при­лагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов реше­ния большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать харак­тер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заклю­чается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Пос­леднее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить кате­гориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

*Основные варианты атакующих захватов*

*Руки –* двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки –* сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнут­ри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи –* разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноимен­ной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой –* спереди, сверху.

*Руки и туловища –* разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра –* разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой – шеи с плечом спереди,* соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища –* спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища –* спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соедине­ния рук.

*Туловища с рукой –* спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками –* спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками – г*олова изнутри, снаружи.

*Варианты усложнения заданий*

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват ту­ловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность осво­ить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение иг­ровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяс­нений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площа­ди и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

*Игры в теснения*

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкива­ние, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, уме­нию использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ог­раниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противо­борство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперни­ка являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возмож­но, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в са­мом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

*Игры в дебюты* (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п. Занимающимся предлагается иг­ровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевре­менно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положе­ния при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;

- левый бок к левому;

- правый бок к правому;

- левый бок к правому;

- правый бок к левому;

- соперники разошлись – встретились;

- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Усложнения исходных положений***могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться за­ранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на коле­ни либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебю­тов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

*Игры в перетягивание* для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки. За палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа. Головой к голове соперника; сидя, стоя.

*Игры с опережением и борьбой за выгодное положение* для формирования умений быстро находить осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Ногами друг к другу- выйти на верх и прижать соперника лопатами к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа- по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

*Игры за сохранение равновесия* в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия ; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке. Сидя на гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

*Игры с отрывом соперника от ковра* для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

*Игры за овладение обусловленным предметом* (мячом, палкой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Игры с прорывом через строй, из круга* для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

***ТТП (Технико-тактическая подготовка)***

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника -* это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы в группах начальной подготовки**

До первого года обучения – простейшие способы тактической подготовки для проведе­ния приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равно­весия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Свыше одного года обучения – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положение для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в про­цессе совершенствования техники и тактики борьбы.

**Основные положения в борьбе**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Низкая, средняя. Высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо- назад, направо- кругом на 180гр.

*В партере:*передвижение в стойке на одном колене;выседы в упоре лежа вправо; подтягивание лежа на животе, отжимания вольной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках; знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирования с элементами произвольного выполнения блокирующих действии и захватов .

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стойка, партер);

- атакующие и блокирующие захваты;

- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;

- дистанций;

- захватов, упоров, освобождений от них;

- способов, ритма и направления передвижений;

- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснения;

- игры в дебюты;

- игры в перетягивание;

- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

**Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки**

Первый год обучения в группах начальной подготовки (НП) можно разделить на три этапа:

- этап набора и комплектования учебных групп (сентябрь-октябрь, 2 мес.);

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (ноябрь-апрель, 6 мес.);

- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года обучения (май-август, 4 мес.).

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения групп начальной подготовки) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях. Значительно возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

и предусматривает разделение годичных циклов на три периода:

- подготовительный (сентябрь-декабрь, 4 мес.).

- соревновательный (январь-май, 5 мес.);

- пере­ходный (июнь-август, 3 мес.);

Каждый период имеет свои задачи.

***Подготовительный период*****(**сентябрь – декабрь**)** направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая фи­зическая подготовка организма к последующим более высоким трени­ровочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача конт­рольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в ***соревновательном периоде*****(**январь-май**)** состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

*В* ***переходном периоде*****(**июнь – август**)** решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечеб­ных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физи­ческих качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период подготовки совпадает с летними каникулами и проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме инди­видуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести **отбор** и спортивную ориентацию занимающихся в течение первых трех лет. В основу отбора тренировочного материала для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых трех лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

* Атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

* Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади и т.п.),

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

**Организация и планирование тренировочного процесса**

**на тренировочном этапе**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть *подчинен календарю соревнований*, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

**Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:**

* Обще-подготовительный (ОПЭ) – сентябрь-октябрь;
* Специально-подготовительный (СПЭ) – октябрь-ноябрь;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям 1 (ЭНПС) – ноябрь-декабрь;
* Соревновательный 1 (СЭ) – январь-февраль;
* Контрольно-подготовительный (КПЭ) – февраль-март;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям 2 (ЭНПС) – март-апрель;
* Соревновательный 2 (СЭ) – апрель-июнь;
* Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ) – июнь-август.

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных

занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для

подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

1. Игры (6-8мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
2. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 мин).
3. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка)

приемами (6-8 мин).

1. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
2. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечнососудистой системы, снятию напряжения, а также упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

* Атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

* Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади и т.п.),

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

**Организация и планирование тренировочного процесса**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть *подчинен календарю соревнований*, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

**Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:**

* Обще-подготовительный (ОПЭ) – сентябрь-октябрь;
* Специально-подготовительный (СПЭ) – октябрь-ноябрь;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям 2 (ЭНПС) – ноябрь-декабрь;
* Соревновательный 2 (СЭ) – январь-февраль;
* Контрольно-подготовительный (КПЭ) – февраль-март;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям 3 (ЭНПС) – март-апрель;
* Соревновательный 3 (СЭ) – апрель-июнь;
* Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ) – июнь-август.

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для

подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

1. Игры (6-8мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
2. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 мин).
3. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка)

приемами (6-8 мин).

1. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
2. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечнососудистой системы, снятию напряжения, а также упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ**

**Приемы борьбы в стойке:**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку:*

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой

атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватов запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Переводы выседом***

*Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо*

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

***Броски подворотом (через спину)***

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзвди).

*Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу*

Защита: приседая. отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего

сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок подворотом захватом руки на плечо*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину

противника.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

*Бросок подворотом захватом рук сверху*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего

сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом завхатом руки снизу (сверху)*

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося её над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом руки и туловища*

Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном захватом туловища рукой сбоку*

Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и

поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок наклоном захватом туловища*

Защита: приседая, упереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

*Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить

сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

***Броски подворотом (мельница)***

*Бросок поворотом 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 подворотом с захватом руки за плечо;

*Бросок поворотом 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

*Бросок поворотом обратным захватом запястий*

Защиты:

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.

*Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху*

Защиты:

а) упереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку*

Защиты:

а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;

б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;

в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища*

Защиты:

а) наклоняясь веперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая. отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища*

Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом рук сверху*

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку*

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную

руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего,

повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку*

Защита: присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать

захватить туловище рукой.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища сзади*

Защиты:

а) подтягивание руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

*Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его

разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Сваливание сбиванием (сбивания)***

*Сбивание захватом руки и туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом туловища с рукой*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

*Сбивание захватом руки на шее и туловища*

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

***Сваливание скручиванием (скручивание)***

*Скручивание захватом шеи с плечом*

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить

захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

***Примерные комбинации приемов***

*Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:*

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок захватом руки сверху и шеи;

в) сбивание захватом туловища с руками;

г) сбивание захватом туловища с рукой;

д) вертушка захватом руки сверху;

е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:*

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

е) сбивание захватом шеи и туловища;

ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);

з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой:*

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

*Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:*

а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) броски прогибом;

г) мельница;

*Куст приемов с захватом руки двумя руками:*

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**Приемы борьбы в партере:**

***Перевороты скручиванием***

*Переворот рычагом*

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом одноименной руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя

плечо захваченной руки в сторону.

Контроприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в

ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед- в сторону;

б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

**4.2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

***Теоретическая подготовка*** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (мин)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Этап начальной подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения, свыше одного года обучения** | = 120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | = 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | = 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | = 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | = 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | = 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | = 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | = 14/20 | июль | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | = 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | = 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | = 600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | = 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | = 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | = 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | = 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной — деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | = 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | = 70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | = 60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | = 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | = 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | = 1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | = 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | = 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».  Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | = 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и — соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | = 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов. психологической ПОДГОТОВКИ обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | = 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | = 200 | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**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**

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

**6.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

**6.2 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество** |
| **1.** | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| **2.** | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| **3.** | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| **4.** | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| **5.** | Гонг боксерский | штук | 1 |
| **6.** | Доска информационная | штук | 1 |
| **7.** | Зеркало 2х3 м | штук | 1 |
| **8.** | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| **9.** | Кушетка массажная | штук | 1 |
| **10.** | Лонжа ручная | штук | 2 |
| **11.** | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| **12.** | Маты гимнастические | штук | 18 |
| **13.** | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| **14.** | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| **15.** | Мяч футбольный | штук | 2 |
| **16.** | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| **17.** | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| **18.** | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| **19.** | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| **20.** | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| **21.** | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| **22.** | Урна-плевательница | штук | 1 |
| **23.** | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| **24.** | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

**6.3 ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

**6.4 КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**6.4.1 УКОМПЛЕКТОВАННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ, РУКОВОДЯЩИМИ И ИНЫМИ РАБОТНИКАМИ**

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).

**6.4.2 УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ИНЫХ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ**

***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 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191H (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный № 22054).

**6.5 ИНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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 20процентов 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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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.

**VI ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**7.1 СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. «Борцовский круг» - журнал Федерации спортивной борьбы Чеченской Республики»;
2. [Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ);
3. Модель пространственно -смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе (по Ю.А. Шулика, 1988);
4. Пособие «Классическая борьба», Александр Мазур. (издание второе, исправленное и дополненное. 1992г.;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта» «спортивная борьба»;
8. «Твой олимпийский учебник», учебное пособие для учреждений образования России В.С. Родиченко и др.;
9. Уставом МБОУ ДО «СШ ЕР»;
10. Учебник «греко-римская борьба», авторы: И.И. Иванов; А.С. Кузнецов; Р.В.Самургашев; Ю.А. Шулика.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091;
12. ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

**7.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Апойко, Р. Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в Греко - римской борьбе на основе индивидуализации выбора технико-тактических действий [Текст] : автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. Н. Апойко ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. 2005. – 22 с. : ил. – Библиогр.: с. 21–22.

**7.3 СПИСОК ДЕТСКИХ ЛИТЕРАТУР**

1. Журнал «Детский тренер» 2015г.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики спортивной борьбы

DVD+R диск: Сборник нормативных и учебно-методических материалов по реализации Федерального закона №273-ФЗ (ФГТ, ФС, программы, учебные планы, приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы по греко-римской борьбе, ЕВСК).

**7.4 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ;

2. Официальный сайт Министерства образования РФ: 273-ФЗ РФ;

3. wrestrus.ru - федерация спортивной борьбы России;

4. mhealth.ru - причины, по которым следует заняться греко-римской борьбой;

5. borcy.narod.ru – основные приемы классической борьбы;

6. Федерация спортивной борьбы Ростовской области

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ ОБУЧЕНИЯ (С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И**

**ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ)**

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -120 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -120 мин.** |
| **ЭНП 1-4 года обучения, через день** | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо - бедренного сустава (пояса) - 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: - боковые; - прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 85 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2-** под. 7-10(12-15) раз,  **3-** под. 7-10(12-15) раз)раз,  **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1 - 3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1 - 3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,  **2** - под. складывание -10-15 раз.  **3** - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Заключительная часть тренировки - 5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -120 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -120 мин.** |
| **ЭНП 1-4 года обучения, через день** | **Подготовительная часть тренировки-25 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо - бедренного сустава (пояса) - 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: - боковые; - прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 90 мин**  **бег на короткие дистанции**  3-5 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **Подтягивание на высокой перекладине**  **1-** под.-от 1-3(3-5) раз,  **2-** под. 2-4(4-7) раз,  **3-** под. 1-3(3-5) раз,  4**-** под. 3-5(5-8) раз,(с помощью подготовительный упражнени)  **между подходами отдых до 2 мин.**  **бег на длинные дистанции**  бег на 1500-2000 м,  **Заключительная часть тренировки - 5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -120 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -120 мин.** |
| **ЭНП 1-4 года обучения, через день** | **Подготовительная часть тренировки-20 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо - бедренного сустава (пояса) - 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: - боковые; - прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 95 мин**  **бег на короткие дистанции**  1 - 3 под.бег на 30-60 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с средним и узским хватом**  **1-** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2-** под. 7-10(12-15) раз,  **3-** под. 7-10(12-15) раз)раз,  **между подходами отдых 2 -2,5 мин.**  **Приседания, приседания с првжками вверх**  **1** - под.-от 10-15 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 10-15 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1 - 3** под. от 30 – 50 раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,  **2** - под. складывание -10-15 раз.  **3** - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Заключительная часть тренировки - 5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;

2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;

3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: УТ

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -180 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -180 мин.** |
| **УТЭ 3-4 года обучения, через день (каждый день)** | **Подготовительная часть тренировки - 30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1 -** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2 -** под. 7-10(12-15) раз,  **3 -** под. 7-10(12-15) раз)раз, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,   1. - под. складывание -10-15 раз. 2. - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**   **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;

2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;

3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: УТ

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -180 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -180 мин.** |
| **УТЭ 3-4 года обучения, через день (каждый день)** | **Подготовительная часть тренировки - 30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 30-60 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  **1 -** под.-от 8-10(10-15) раз,  **2 -** под. 10-12(15-18) раз,  **3 -** под. 7-10(12-15) раз)раз, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания с грузом 5 кг**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **бег на длинные дистанции**  2-3 под.бег на средние дистанции(400, 800 м) **между подходами отдых до 2-4 мин.**  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,   1. - под. складывание -10-15 раз. 2. - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**   **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;

2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;

3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: УТ

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -180 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -180 мин.** |
| **УТЭ 3-4 года обучения, через день (каждый день)** | **Подготовительная часть тренировки - 25 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 145 мин**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 30-6- м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **Подтягивание на высокой перекладине**  **1-** под.-от 3-5(5-8) раз,  **2-** под. 4-6(6-8) раз,  **3-** под. 3-5(5-8) раз,  4**-** под. 3-5(5-8) раз,(с помощью подготовительный упражнени)  **Приседания с грузом 5 кг**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 1500-2000 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,   1. - под. складывание -10-15 раз. 2. - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**   **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: ССМ

**Форма занятий** - комплексная тренировка.

**Время** - 240 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -240 мин.** |
| **ССМ 3-4, через день (каждый день 2 раза)** | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1 -** под.-от 5-7(10-12) раз,  **2 -** под. 7-10(12-15) раз,  **3 -** под. 7-10(12-15) раз)раз, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 10- 30раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 10-30 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,  **2** - под. складывание -10-15 раз.  **3** - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Спортивные и подвижные игры**  **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: ССМ

**Форма занятий** - комплексная тренировка.

**Время** - 240 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -240 мин.** |
| **ССМ 3-4, через день (каждый день 2 раза)** | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **бег на короткие дистанции**  1-3 под.бег на 30-60-100 м,или челночный бег 3х10м. (на скорость)  между подходами отдых не менее 1 мин. не более 2.5 мин.  **Подтягивание на высокой перекладине**  **1-** под.-от 3-5(5-8) раз,  **2-** под. 4-6(6-8) раз,  **3-** под. 3-5(5-8) раз,  4**-** под. 3-5(5-8) раз,(с помощью подготовительный упражнени) **или**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1 -** под.-от 10-12 раз,  **2 -** под. 12-15раз,  **3 -** под. 12-15 раз)раз, **между подходами отдых до 2 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 50-100 раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на средные дистанции**  1 под.бег на 400, 800, 1500 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,  **2** - под. складывание -10-15 раз.  **3** - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Спортивные и подвижные игры**  **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП

(или в режиме дистанционного обучения)

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: ССМ

**Форма занятий** - комплексная тренировка.

**Время** - 240 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| **Группы** | **Продолжительность -240 мин.** |
| **ССМ 3-4, через день (каждый день 2 раза)** | **Подготовительная часть тренировки-30 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-5-10 раз.  **Основная часть тренировки- 140 мин**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1 -** под.-от 10-15 раз,  **2 -** под. 12-18) раз,  **3 -** под. 12-15 раз)раз, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания с прыжками вверх**  **1** - под.-от 15-20 раз,  **2** - под. 15-20 раз,  **3** - под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 50-100 раз, **между подходами отдых до 1 мин.**  **бег на длинные дистанции**  1 под.бег на 1500-3000 м,  **Пресс**  **1** - под складывание 10-15раз,  **2** - под. складывание -10-15 раз.  **3** - под. планка до 30 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Спортивные и подвижные игры**  **Заключительная часть тренировки -10 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

**проведения общефизической и спортивно-оздоровительной работы**

**с воспитанниками отделения спортивной борьбы**

**в летний период.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Дата и время | Место  проведения | участники | Ответственный |
| **1** | | | | | |
| 1 | УФЗ, упражнения на быстроту и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 2 | УФЗ, упражнения на силу и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 3 | УФЗ, упражнения на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 4 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и пруды Егорлыкского района |  | Тренер –преподаватель, родители |
| 5 | УФЗ, упражнения на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 6 | УФЗ, упражнения на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители) |
| 8 | УФЗ, упражнения на быстроту, общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 9 | УФЗ, упражнения на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 10 | УФЗ, упражнения на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 11 | УФЗ, упражнения на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 12 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и пруды Егорлыкского района |  | Тренер –преподаватель, родители |
| 13 | УФЗ, упражнения на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадки для спортивных игр |  | Тренер -преподаватель |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители) |
| **2** | | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 4 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту, силу и общую выносливость. Эстафеты, спортивные и подвижные игры. Велогонки. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту, эстафеты, спортивные и подвижные игры на быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 9 | Утренняя физическая зарядка, упр. на общую выносливость, спортивные и подвижные игры |  | Стадион, площадка для спорт. игры |  | Тренер –препод |
| 10 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) |  | Тренер –препод., родители |
| 11 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры . |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 12 | УФЗ, упр. на силу и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| **3** | | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту, эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и  скоростную выносливость, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 4 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 9 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. |  | Тренер –препод.  Родители |
| 10 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 11 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту, эстафеты, спортивные и подвижные игры на быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 12 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП. Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП. Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) |  | Тренер -препод. |
| 14 | Выходной день |  |  |  | Родители  (законные представители |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

***Общие требования безопасности***:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по греко-римской борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер- преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

***Требования безопасности перед началом занятий:***

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов.

-освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

-все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

-за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

***Требования безопасности во время занятий:***

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- тренировочные схватки должны начинаться и заканчиваться по свистку тренера-преподавателя. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 6-7 пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивно одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

-при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схем эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

***Требования безопасности по окончании занятия:***

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала

- выключить свет.