

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «КСШ «Юность»

«Утверждена»
Приказом директора
МБУДО «КСШ «Юность»

Протокол №4 от 30.03.2026 г

№ 35-О.Д. от 30.03. 2026 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 4 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 4года

Срок реализации программы 8 лет

Кингисепп
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3-7
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	8-20
3	Система контроля	20-23
4	Рабочая программа по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»	23-60
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»	61-62
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	62-68
7	Приложения	69-74

• ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённым приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1091, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой приказом Минспорта РФ 14 декабря 2022 года №1221.

ДОП СП по виду спорта «спортивная борьба» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- Приказ 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"

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спортивной борьбе и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

Краткая характеристика вида спорта

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). 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 удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба»
Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрожденный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Грепплинг — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грепплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грепплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шортов и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грепплинги — отличительная особенность греплингаги заключается в том, что спортсмены одеты в кимоно, аналогичное тому, в которых соревнуются бойцы джиу-джитсу. Также разрешается надеть компрессионное белье. Одежда

первого спортсмена красного или белого цвета, у выступающего под номером два – синяя или черная.

Панкратион — представляет собой комбинацию кулачных боев и борьбы, и включает элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бои, борьба египтян, критский бокс. Его особенность – широкое разнообразие технических действий, которые можно использовать из различных положений и в прыжке, комбинировать с болевыми приемами, захватами, подсечками. Еще одной из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов. Борьба на земле завершалась не в силу какого-то заранее определенного условия, как, например, после троекратного падения в греко-римской борьбе, а в результате отказа одного из соперников от дальнейшего поединка. Смысл схватки заключался в 12 достижении такой ситуации, при которой продолжение ее соперником стало бы невозможным.

В МБУДО «КСШ «Юность» реализуется дополнительная образовательная программа спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба» по спортивной дисциплине «вольная борьба», в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей

Таблица

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	026	000	1	6	1	1	Я
Спортивная борьба	026	000	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю

вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А

вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л

• ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 4 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса борцов на различных этапах многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки.
5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	10	12	14
Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	520	624	728

Содержание тренировочного процесса определяется Педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
контрольные	-	2	2	2	3	3	4	4
отборочные	-	-	-	-	3	3	4	4
основные	-	-	-	-	2	2	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение 1) состоит из:

- Контрольных стартов;
- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов (отборочные);
- Соревнований регионального ранга (отборочные);
- Соревнований федеральных округов (отборочные);
- Соревнований Всероссийского уровня

Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1года обучения	Начальной подготовки 2года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-18	10-18	10-18	10-18
		Кол-во часов в год			
1	Общая физическая подготовка	196	256	240	232
2	Специальная физическая подготовка	60	68	74	78
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	18	24	30	32
5	Тактическая подготовка	10	20	20	22
6	Теоретическая подготовка	8	14	16	16
7	Психологическая подготовка	12	20	22	22
8	Тестирование и контрольные мероприятия	3	6	6	6

9	Инструкторская практика	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-
11	Медико-восстановительные мероприятия	3	6	6	6
12	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2
	Итого часов:	312	416	416	416

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	Количество часов в неделю	10	10	12	14
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	8-16	8-16	8-16	8-16
	Количество учебных часов в год				
1	Общая физическая подготовка	256	240	238	260
2	Специальная физическая подготовка	84	90	124	154
3	Участие в соревнованиях	12	18	24	30
4	Техническая подготовка	52	54	94	120
5	Тактическая подготовка	52	50	56	64
6	Теоретическая подготовка	20	20	30	40
7	Психологическая подготовка	16	18	20	20
8	Тестирование и контрольные мероприятия	8	8	10	10
9	Инструкторская практика	6	6	8	8
10	Судейская практика	4	6	8	10
11	Медико-восстановительные мероприятия	8	8	10	10
12	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2
	Итого часов:	520	520	624	728

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУ ДО «КСШ «Юность».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).
- Каникулярными днями являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 9.00 часов до 20.00 часов.

Для обучающихся старше 16 лет до 21.00 Занятия детей проводятся в любой день недели, включая воскресные дни и школьные каникулы. Во время каникул занятия ведутся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">• формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение	В течение года

		протоколов); • подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм	Октябрь Ноябрь Декабрь
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета)	Март Апрель февраль 9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения	В соответствии с календарём физкультурно-

	физкультурно-спортивных мероприятиях	победителей и призёров	спортивных мероприятий
3. Профориентационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течении учебного года

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

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

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		
1.1.	Начальное ознакомление обучающихся с понятием «антидопинг»	1. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года 1 раз в год
1.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
2.	Учебно-тренировочный этап		
2.1.	Ознакомление обучающихся с теоретическим и основами	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 3. Семинары для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год В течение года
2.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
3.	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
3.1.	Изучение обучающимися теоретических основ антидопинга	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинары и лекции для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»,	В течение года

		«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	
3.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» (для родителей несовершеннолетних спортсменов)	1-2 раза в год

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (УТГ-1; УТГ-2)	1.Подбор упражнений для разминки, подготовительной части учебно-тренировочного занятия самостоятельный показ (практическое задание) 2.Изучение правилсоревнованийпо вольной борьбе и систем проведения	В течение учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап (УТГ-3; УТГ-4; УТГ-5)	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3.Судейская коллегия, судейские амплуа 4.Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5.Самостоятельное выполнение судейской функции	В течение учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группы начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «прошёл медицинское обследование и по состоянию здоровья допущен к тренировкам и соревнованиям по спортивной борьбе». Обучающиеся групп начальной подготовки 2, 3 и 4 годов обучения, учебно-тренировочного этапов обучения, проходят ежегодно 2 раза в год медицинское обследование и заключение врача по спортивной медицине ГБУЗ ЛО «Кингисеппская МБ им.П.Н.Прохорова».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация

- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

• СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

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

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

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1	Контрольные тесты: <ul style="list-style-type: none">• Осеннее тестирование по ОФП и СФП• Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы	Форма разработана
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача	УМО, анализы, аппаратные исследования
3	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Формы разработаны, представляются на конец учебного года
4	Аттестация за учебный год (протоколы)	Протокол, Приказ о переводе на следующий учебный год	Решение заседания пед.совета о переводе

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА» ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки борцов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Ленинградской области. В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на двух этапах:

Этап начальной подготовки

На него зачисляются дети с 7 лет, прошедшие отбор в соответствии с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – спортивной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к виду спорта «спортивная борьба» спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных соревнований, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Педагогического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их **спортивного мастерства** не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель использует следующие виды планирования:

- **перспективное**, позволяющее оценить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- **ежегодное**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- **ежеквартальное**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- **ежемесячное**, составление не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие

мероприятия.

При определении структуры, направленности и содержания многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо:

- строго соблюдать последовательность решаемых задач в возрастных группах, соответственно подбирая средства и методы тренировки;
- постоянно совершенствовать всестороннюю общефизическую подготовку занимающихся, которая является "базой" для достижения высоких спортивных результатов и обеспечивает условия предупреждения явлений перетренировки и перенапряжения;
- обеспечивать преемственность выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствующих возрастных группах с последовательным увеличением нагрузки, как по показателям объема, так и интенсивности, с преимущественным ростом первого показателя;
- строго соблюдать принцип непрерывности тренировочных нагрузок, постепенность их увеличения с учетом соответствия включаемых нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- одновременное и параллельное воспитание физических и волевых качеств у обучающихся.

Структура годичного цикла

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичная подготовка означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 52 недель, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, в соответствии с индивидуальным планом подготовки согласно Календарному плану, спецификой вида спорта спортивная борьба, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется учебно-тренировочная работа.

С другой стороны, календарь участия в соревнованиях не может

составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный на основных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. В спортивной борьбе оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в

конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период(период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающегося(игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа- это непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется

содержаниеразличных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в спортивной борьбе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1),

характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Группы НШ-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
II.	Общая физическая подготовка	22	19	17	17	16	16	16	16	17	16	8	16	196
III.	Специальная физическая подготовка	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	60
IV.	Техническая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
V.	Тактическая подготовка	-	-	1	1	2	2	2	2	-	-	-	-	10
VI.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
VII.	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
VIII.	Медико-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3

	восстановительные мероприятия													
IX	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Группы НП-2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
II.	Общая физическая подготовка	26	24	23	23	22	21	22	21	14	20	10	21	247
III.	Специальная физическая подготовка	2	3	4	5	5	5	5	6	6	6	14	7	68
IV.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	-	2	33
V.	Тактическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	20
VI.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	20
VII.	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
VIII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
IX	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	35	35	35	35	34	34	35	35	34	34	35	35	416

Группы НП-3

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
II.	Общая физическая подготовка	24	23	22	22	21	21	22	21	14	20	10	17	237
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	12	11	74
IV.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	-	2	33
V.	Тактическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	20
VI.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	6	2	22
VII.	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
VIII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
IX	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	35	35	35	35	34	34	35	35	34	34	35	35	416

Группы НП-4

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
II.	Общая физическая подготовка	22	23	21	21	20	20	22	21	14	20	10	17	231
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	6	6	5	6	6	6	12	11	78
IV.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	-	2	33
V.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
VI.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	6	2	22
VII.	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
VIII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6

IX	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	35	35	35	35	34	34	35	35	34	34	35	35	416

Группы УТ-1

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
II.	Общая физическая подготовка	24	20	20	17	20	20	24	24	7	19	21	20	236
III.	Специальная физическая подготовка	5	5	7	7	7	7	5	6	6	6	12	11	84
IV.	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	6	6	6	5	2	6	72
V.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	-	4	52
VI.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	-	2	16
VII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
VIII.	Участие в соревнованиях	-	4	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	12
IX	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
X	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
XI	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8
XII	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	44	44	520

Группы УТ-2

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
II.	Общая физическая подготовка	23	19	20	17	20	20	22	11	18	17	19	16	222
III.	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	12	11	90

IV.	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	6	6	6	5	2	6	72
V.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	-	2	50
VI.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
VII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
VIII.	Участие в соревнованиях	-	4	-	4	-	-	-	6	4	-	-	-	18
IX	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
X	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6
XI	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8
XII	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	44	44	520

Группы УТ-3

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30
II.	Общая физическая подготовка	24	9	21	13	22	22	21	12	10	19	22	25	220
III.	Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9	15	12	124
IV.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	5	9	112
V.	Тактическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	-	2	56
VI.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
VII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6	-	10
VIII.	Участие в соревнованиях	-	10	-	4	-	-	-	6	4	-	-	-	24
IX	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8
X	Судейская практика	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	8
XI	Тестирование и контрольные	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10

	мероприятия													
ХП	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Группы УТ-4

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	40
II.	Общая физическая подготовка	27	13	26	18	17	25	25	15	10	19	25	29	249
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	14	154
IV.	Техническая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	12	9	6	10	131
V.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
VI.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	20
VII.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	6	-	10
VIII.	Участие в соревнованиях	-	10	-	4	6	-	-	6	4	-	-	-	30
IX	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8
X	Судейская практика	-	4	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	10
XI	Тестирование и контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
XII	Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов	61	61	61	61	60	60	61	61	60	60	61	61	728

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год (в минутах) min/max	Сроки проведения	Краткое содержание
НП-1, 2,3,4	Всего на этапе НП	480/960	В течение учебного	Проводят тренеры-преподаватели

года обучения			года	
№1	Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой	30/60	Сентябрь	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях
№2	История возникновения вида спорта и его развитие	30/60	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
№3	Физическая культура-важное средство развития и укрепления здоровья человека	30/60	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
№4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	80/160	декабрь	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов
№5	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	70/140	январь	Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Закаливание и его сущность. Питание и его значение.
№6	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов	70/140	ноябрь	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.
№7	Физиологические основы спортивной тренировки	60/120	март	Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

				Восстановительные процессы и их динамика.
№8	Общая и специальная физическая подготовка	70/140		Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств борцов. Краткая характеристика средств физической подготовки борцов. Взаимосвязь двигательных качеств.
№9	Врачебный контроль и самоконтроль.	40/80		Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях вольной борьбой. Содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях вольной борьбой. Причины травм, их профилактика при занятиях.
УТГ	Всего на этапе обучения	1200/2400	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40/80	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	60/80	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	80/120	ноябрь	Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий. Гигиенические требования к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
№4	Общая и специальная физическая подготовка	140/280	декабрь	Средства подготовки для борцов различных возрастных групп. Особенности развития силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсменов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности борцов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке.

№5	Стратегия и тактика избранного вида спорта.	140/320	В течение года	Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
№6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	120/280	январь	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной борьбой. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях спортивной борьбой. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
№7	Восстановительные мероприятия в спорте.	140/280		Общепредставление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Противопоказания к массажу.
№8	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	120/260	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№9	Психологическая подготовка борцов к соревнованиям Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	120/260	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
№10	Единая Всероссийская спортивная классификация.	40/80		Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий
№11	Основные средства спортивной тренировки.	60/140	апрель	Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
№12	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду	40/60		Требования ФССП к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,

	спорта «спортивная борьба»			и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки
№13	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	60/120		Ответственность за противоправные действия.
№14	Места занятий, оборудование, инвентарь	40/40	май	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается на 1-м году обучения и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, 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.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

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; 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 на две.

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, с поворотом на 360⁰; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

Упражнения без предметов

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.

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

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; поднятие на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

Упражнения для рук, туловища и ног: 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.

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.

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

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.

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.

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

На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие - в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом 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 исходное положение.

На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, 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.

На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

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, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные 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.

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; лежачая на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; 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.

Специализированные игровые комплексы

Игра 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.

Игра 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 (частей тела), защита 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 заблокировав 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.

Номера заданий для игры касания

№ п/п	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. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры в блокирующие захваты

Суть игры: в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), 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:

зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками;

особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала 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 нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/ п	Зоны (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 снаруж
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		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 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 ноне, 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.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, зачерту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с «моста»:

забеганием в сторону от противника;

переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с «моста»:

переворот через себя захватом руки двумя руками;

выход наверх выседом;

переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с «моста»: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и тренировочных схваток

Задания по совершенствованию умения:

проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

проводить конкретные приемы с опережением соперника; перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении; к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту; осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;

атаковать на первых минутах схватки;

выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;

проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

добиться преимущества при необъективном судействе.

Учебные схватки:

попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

схватки с разрешением захвата только одной рукой;

схватка на одной ноге;

уходы от удержания на «мосту» на время;

удержание на «мосту» на время;

схватки со сменой партнеров.

Провести контрольный прием.

Провести только связки приемов.

Провести прием или комбинацию за заданное время.

Инструкторская и судейская практика

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

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план учебно-

тренировочного сбора.

В процессе изучения судейской практики обучающиеся должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- уметь организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- оформлять судейскую документацию: заявку от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучить особенности судейства соревнований по вольной борьбе; освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика

- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. Консультационное направление подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. Обучающее (или формирующее). В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

Самообразование

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы <https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/дистанционное-обучение>,

выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта «спортивная борьба»

Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях

- Работа в группах в Контакте в сети Интернет
- Самоподготовка теоретических вопросов
- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА), просмотр в сети Интернет, видеохостинг «Youtube».
- Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики дистанционной образовательной платформы:

<https://sport-dussh.kngcit.ru/deyatelnost/дистанционное-обучение>

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности- неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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"

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя 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 тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

Воспитательные средства:

Личный пример и мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов,

тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время,

место, температура и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый спортсмен испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления борца в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочные сборы

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

Система спортивного отбора и контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется в конце тренировочного сезона, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

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.

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных

оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Приём контрольно-переводных испытаний проводится по окончании тренировочного сезона (апрель-май).

Приём контрольно-переводных испытаний может быть организован два раза в течение тренировочного сезона.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Комплексы контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке для оценки результатов освоения образовательной программы

Для тестирования усвоения Программы по общей и специальной физической подготовке используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств. Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Контрольные упражнения для перевода в группы НП-2 -го годаобучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег на 30 м, сек	6,5	6,6	не более 6,7
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 - 9,3	более 9,3
Подтягивание на перекладине, раз	более 3	2 - 3	менее 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 12	11-12	не менее 10
Подъем туловища, лежа на спине, раз	более 7	5 - 7	менее 5
Прыжок в длину с места, см	более 125	120 - 125	не менее 120
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+5	+4	+3

Контрольные упражнения для перевода в группы НП-3 -го годаобучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег на 30 м, сек	6,3	6,4	не более 6,5
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 8,9	8,9 - 9,1	более 9,1
Подтягивание на перекладине, раз	более 4	3 - 4	менее 3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 13	12 - 13	не менее 12
Подъем туловища, лежа на спине, раз	более 9	7-9	менее 7
Прыжок в длину с места, см	более 140	130 - 140	не менее 130

Контрольные упражнения для перевода в группы НП- 4-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег на 30 м, сек	6,1	6,2	не более 6,3
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 8,7	8,7-8,9	не более 8,9
Подтягивание на перекладине, раз	более 5	4 - 5	менее 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 14	13 - 14	не менее 13
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 5	4 - 5	не менее 4
Прыжок в длину с места, см	более 150	140 - 150	менее 140

Контрольные упражнения для перевода в группы УТ-1-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег на 60 м, сек	менее 10,0	10,0-10,4	не более 10,4
Бег на 1500 м, мин/сек	менее 8.00	8.00-8.05	не более 8.05
Челночный бег 3x10 м, сек	менее 8,4	8,4-8,6	не более 8,7
Подтягивание на перекладине, раз	более 9	8 - 9	не менее 7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 25	21 - 25	не менее 20
Прыжок в длину с места, см	более 170	160 - 170	не менее 160
Нормативы СФП			
Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», кол-во раз	более 8	7-8	не менее 6
Прыжок в высоту с места, см	более 42	41-42	не менее 40
Тройной прыжок с места, м	более 5.20	5.10-5.20	не менее 5
Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы, м	более 5,4	5,30-5,40	не менее 5,2

Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	более 6,2	6,10-6,20	не менее 6,0
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»		

Контрольные упражнения для перевода в группы УТ-2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	менее 9,6	9,6-9,9	не более 10,0
Бег 1500 м, м/сек	менее 7.50	7.50-7.59	не более 8.00
Челночный бег 3x10 м, сек	менее 8,1	8,1-8,3	не более 8,4
Подтягивание на перекладине, раз	более 11	10 - 11	не менее 9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 28	26 - 28	не менее 25
Прыжок в длину с места, см	более 180	171 - 180	не менее 170
Нормативы СФП			
Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», кол-во	более 10	9-10	не менее 8
Прыжок в высоту с места, см	более 44	43-44	не менее 42
Тройной прыжок с места, м	более 5.25	5.21-5.25	не менее 5.20
Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы, м	более 5,5	5,45-5,50	не менее 5,4
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	более 6,2	6,10-6,20	не менее 6,0
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		

Контрольные упражнения для перевода в группы УТ-3-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	менее 9,2	9,2 - 9,5	не более 9,6
Бег 1500 м, м/сек	менее 7.40	7.40 -7.49	не более 7.50
Подтягивание на перекладине, раз	более 13	12 - 13	не менее 11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 32	29- 32	не менее 28
Челночный бег 3x10 м, сек	менее 7.8	7.8. -8.0	не более 8.1
Прыжок в длину с места, см	более 190	181 - 190	не менее 180
Нормативы СФП			
Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», кол-во	более 12	11-12	не менее 10
Прыжок в высоту с места, см	более 46	45-46	не менее 44
Тройной прыжок с места, м	более 5,30	5,26 – 5,30	не менее 5.25
Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы, м	более 5,6	5,55 – 5,60	не менее 5.5
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	более 6,30	6,25 -6,30	не менее 6,2
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Контрольные упражнения для перевода в группы УТ-4-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	8.1	8.2–9.1	не более 9.2
Бег на 2000, мин/сек	8,00	9,27	не более 10,10
Подтягивание на перекладине, раз	13	6 - 9	Не менее 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	более 42	37 - 42	менее 37
Прыжок в длину с места, см	218	193	не менее 167
Челночный бег 3x10 м, сек	7.1	7.7 -7.9	не более 8.2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	не менее 50	40-45	не менее 34
Нормативы СФП			
Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», кол-во	более 14	13-14	не менее 12
Прыжок в высоту с места, см	более 48	47-48	не менее 46
Тройной прыжок с места, м	более 5,60	5,40 – 5,60	не менее 5,30
Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы, м	более 6,2	5,7 – 6,2	не менее 5,6
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	более 6,5	6,35-6,50	не менее 6,3
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация 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.

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 7 лет, продолжительность этапа 4 года. Наполняемость учебных групп 10-18 человек.

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 11 лет, продолжительность этапа 4 года. Наполняемость учебных групп 8-16 человек. Группы комплектуются из числа одарённых и способных к борьбе спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

На отделении спортивной борьбы МБУ ДО «КСШ «Юность» представлена дисциплина «вольная борьба»

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

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 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.

Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных спортивной школе на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 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	штуk	1
6.	Доска информационная	штуk	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штуk	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штуk	3
9.	Кушетка массажная	штуk	1
10.	Лонжа ручная	штуk	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штуk	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штуk	2
15.	Мяч футбольный	штуk	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штуk	1
17.	Скакалка гимнастическая	штуk	12
18.	Скамейка гимнастическая	штуk	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штуk	1
20.	Стенка гимнастическая	штуk	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штуk	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штуk	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2	Костюм ветрозащитный	штуk	на обучающегося	-	-	-	-

3	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

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

Информационно-методические условия

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Методическая литература

основная:

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие[Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. - М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
6. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

8. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.

дополнительная:

1. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
3. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
6. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин - М.: Физическая культура и спорт, 1960.
9. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] / Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.
10. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
11. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
12. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
13. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
14. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
15. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний. Учебный фильм. Студия СоюзСпортФильм, 1981 г.
2. Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов.

- Студия СоюзСпортФильм, 1980 г.
3. Кинокурс. Вольная борьба. Способы тактической подготовки. Студия СоюзСпортФильм, 1988 г.
 4. Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере. Студия СоюзСпортФильм, 1983 г.
 5. Видеоуроки: Вольная борьба. Учебный фильм. 2010 г. Федерация восточных боевых единоборств ЛО клуб КУДО «Ратибор».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru)
6. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
	Первенство «КСШ «Юность»	декабрь	10-11 лет, 12-13 лет
	<i>Городские соревнования</i>		
	Первенство г. Кингисеппа	май	10-11 лет, 12-13 лет
	Первенство Кингисеппского района	октябрь	12-13 лет, 14-15 лет
	<i>Областные соревнования</i>		
	Турнир памяти основателя вольной борьбы в Кингисеппском районе В. М. Седюка	январь	12-13 лет, 14-15 лет
	Турнир памяти М. И. Седюка и воинов, павших в локальных конфликтах	апрель	14-15 лет, 16-17 лет
	Турнир памяти основателя вольной борьбы в Гатчинском районе М. Я. Каплана	май	14-15 лет
	Чемпионат и первенство Ленинградской области	октябрь	14-15 лет, 16-17 лет, 18-21 год
	Турнир памяти Героя Советского Союза В. М. Зайцева	декабрь	14-15 лет, 16-17 лет
	<i>Всероссийские соревнования</i>		
	Всероссийские спортивные соревнования по спортивной борьбе «Мисс борьба»	май	14-15 лет, 16-17 лет, 18-21 год
	Всероссийский турнир по вольной борьбе «Памяти ЗМС СССР Новожилова В. В.	декабрь	16-17 лет, 18-21 год

Приложение 2

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года 01 сентября 2025 года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- Спортивный зал «Манеж» (МБУ ДО «КСШ «Юность»), проспект Карла Маркса, д.36

Продолжительность и окончание учебного года:

- **Этап начальной подготовки**- 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2026 года (с учётом выходных и праздничных дней). Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- **Тренировочный этап обучения**- 52 календарные недели, в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2026 года.
- **Каникулярными днями** являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 09.00. часов до 20.00 часов, для обучающихся старше 16 лет – до 21.00 часов. Занятия детей проводятся в любой день недели, включая воскресные дни и школьные каникулы. Во время каникул занятия ведутся по расписанию, утвержденному директором СШ.

Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации обучающихся» с 01 сентября по 31 августа текущего года.

Приложение 3

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности:

Обучающиеся проходят инструктаж по технике 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 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 различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, 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 борьбы 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. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- 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;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. 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, само страховки 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 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

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

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной 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 несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме

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.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

