

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от
30.11.2022г. № 1091

Этап начальной подготовки, возраст обучающихся: 7-11 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы - 8 лет

Авторы-составители:
Спелков Алексей Валентинович, тренер-
преподаватель, ВКК
Русинова Оксана Александровна, зам.директора
по УВР

г. Красноуфимск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)	3
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки	5
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
1.2.5. Календарный план воспитательной работы	10
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
1.2.7. План инструкторской и судейской практики.....	15
1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.1. Система контроля	17
2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях	17
2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	19
2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации.....	19
2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план	25
2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические).....	39

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной (вольной) борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказом Минспорта РФ №1091 от 30.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условия многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной подготовки, а также укрепление здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и спортсменов в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и спортсменов;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся и спортсменов;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и спортсменов, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся и спортсменов;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся и спортсменов;
- социализация и адаптация обучающихся и спортсменов к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся и спортсменов;
- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся и спортсменов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. 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 изучение определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондад, 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/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям спортивной борьбой и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;
- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящий спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап спортивной специализации спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

Программа предусматривает конкурсный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта. Для определения индивидуального

отбора на программы спортивной подготовки Учреждение проводит тестирование, а так же вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем образовательной организации в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной квалификации и правилами вида спорта «спортивная борьба»;

- наличие спортивного заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 лет не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы: 4472 часов.

Срок освоения программы: 8 лет.

Общее количество часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения – 312 часов;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения – 416 часов;
- этап начальной подготовки 3-го года обучения – 416 часов;
- этап начальной подготовки 4-го года обучения – 416 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)1 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)2 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)3 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)4 года обучения – 1040 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в астрономических часах (астрономический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 52 недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 3 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 4-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
- учебно-тренировочный этап 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 4-го года обучения - 3 часа по 60 минут; 6 раз в неделю.

нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Количество	6	8	10-12	12-20	20-28

часов неделю					
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-1040	1040-1456

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

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

Тренировочные занятия

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
- тестирование и контроль
- теоретические занятия.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объемы соревновательной деятельности

Этапный нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Контрольные	-	2	3	4	5

Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8

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

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Календарный учебный график

Начало учебно-тренировочного года	01 сентября
Окончание учебно-тренировочного года	31 августа
Продолжительность учебно-тренировочного года	52 учебные недели
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 30 сентября. Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 13 мая по 31 мая.

Учебный план

		Этапы и годы спортивной подготовки								
		этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивной специализации спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	СС
1.	Общая физическая подготовка	86	110	100	90	126	126	126	126	280
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	74	84	148	148	148	148	228
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	26	26	26	40	40	40	40	120
4.	Техническая подготовка	72	108	108	108	120	120	120	120	148
5.	Тактическая подготовка	37	56	56	56	92	92	92	92	132
6.	Теоретическая подготовка	10	14	14	14	20	20	20	20	20
7.	Интегральная подготовка	26	28	28	28	42	42	42	42	62
8.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	6	6	6	6	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10.	Инструкторская практика	0	0	0	0	6	6	6	6	6
11.	Судейская практика	0	0	0	0	6	6	6	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	12	12	12	12	12
	Общее количество часов в год	312	416	416	416	624	624	624	624	1040

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

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

	практика	<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не- предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими анти- допинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Меры по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил. Так, статьей 6.18 КоАП Российской Федерации установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований, связанных с предотвращением допинга в спорте и борьбой с ним, в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 вводятся в действие статьи 230.1 УК Российской Федерации «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и 203.2 УК Российской Федерации. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте», устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1194.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга. 3.Последствия допинга для здоровья. 4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом.	декабрь, апрель	Теоретическое занятие
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон. Антидопинговый диктант.	август	Практическое занятие

	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Родительское собрание
--	--	----------	-----------------------

1.2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обследование	Мероприятия	
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и учебно-тренировочного процесса разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию	Комплексная диспансеризация в кабинете спортивной медицины при детской поликлинике Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Электрокардиография с пробами на физическую нагрузку
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний, 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки.	Консультация врачей узких специальностей по назначению спортивного врача, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся. Электрокардиография. Сдача анализов крови, мочи.
Текущее	1. Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, по выбору средств и методов тренировок.	Контроль до, во время и после тренировки, выполняемых врачом и тренером: - визуальное наблюдение - пульсометрия - измерение артериального давления

	2.Выявление отклонений в состоянии здоровья	- пробы на равновесие - координационные пробы - пробы с физической нагрузкой
--	---	--

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Система контроля

Текущий контроль освоения программы – это систематическая проверка уровня достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером, тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения программы обучающимися.

Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить освоение программы на том же этапе спортивной подготовки.

Контрольные нормативы - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего тренировочного года в форме упражнений учебных задач, имеющее цель - сбор информации об успешности освоения разделов спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным программой спортивной подготовки стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения программы определённого этапа обучения в форме упражнений, имеющая целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки.

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

2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная 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 (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки значимыми являются следующие критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в спортивной борьбе;
- стабильность состава спортсменов.

На этапе спортивной специализации:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- количественный и качественный состав групп (отделений);
- посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и надлежащее качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов.

2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Следует отметить, что при начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких-то иных. Используется обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, главными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- проведение просмотровых мероприятий в общеобразовательных учреждениях;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
- диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спортивных игр.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности. В. К. Сафонов в исследовании «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000) рассматривает распознавание спортивной одаренности как процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфофункциональные характеристики организма. Автор

считает, что морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации. Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию не только осознаваемых, но и скрытых возможностей организма спортсмена. Следует сказать, что не всегда оптимальные условия приводят к запуску потенциальных талантов. В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определенных личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала. Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих на программу спортивной подготовки по «спортивная борьба» на этап начальной подготовки

Для зачисления необходимо набрать минимально – 7 баллов

1-2 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 30 м	с	6,9	6,8	6,7	7,1	7,0	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	10	4	5	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3	+3	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	120	105	110	115
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3	4	1	2	3
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	11,0	12,0	8,00	9,00	10,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	2	2	2	2

3,4 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 30 м	с	6,7	6,6	6,5	6,8	6,7	6,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	15	20	6	10	15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4	+5	+5	+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	145	160	120	130	145
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3	4	1	2	3
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	11,0	12,0	8,00	9,00	10,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	2	2	2	2

на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 10 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 60 м	с	10,4	10,3	10,2	10,9	10,8	10,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,04	8,03	8,29	8,28	8,27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	21	22	15	16	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+6	+7	+8
5	Челночный бег 3*10 м	с	8,7	8,6	8,5	9,1	8,9	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	8	9	-	-	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	11	12	13
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
9	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	6	7	8	4	5	6
10	Прыжок в высоту с места	см	40	42	44	40	42	44
11	Тройной прыжок с места	м	5	5,1	5,2	5	5,1	5,2
12	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2	5,4	5,6	5,2	5,4	5,6
13	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,0	6,2	6,4	6,0	6,2	6,4

на этап совершенствования спортивного мастерства (не моложе 14,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки –

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 14 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 60 м	с	8,2	8,0	7,8	9,6	9,4	9,2

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
2	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	8.00	7.50	10.0	9.50	9.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	38	40	15	17	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+12	+13	+15	+16	+17
5	Челночный бег 3*10 м	с	7,2	7,0	6,8	8,0	7,8	7,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	220	225	180	185	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	50	51	43	44	45
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	16	17	-	-	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	20	21	22
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
10	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	15	16	17	8	9	10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	20	21	22	20	21	22
11	Прыжок в высоту с места	см	47	49	51	47	49	51
12	Тройной прыжок с места	м	6,0	6,1	6,2	6,0	6,1	6,2
13	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	7,0	7,20	7,30	7,0	7,20	7,30
14	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,3	6,4	6,5	6,3	6,4	6,5

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки обучающегося невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Согласно приложениям № 5-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

На этапе начальной подготовки
Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 4 года

№	Упражнение	измерение	норматив							
			мальчики				девочки			
			НП-1	НП2	НП3	НП4	НП-1	НП2	НП3	НП4
<i>нормативы общей физической подготовки</i>										
1	Бег на 30 м	с	6,8	6,7	6,6	6,5	7,0	6,8	6,7	6,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	15	20	5	6	10	15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	115	120	145	160	110	115	130	145
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	3	3	4	4	2	2	3	3
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>										
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	11,0	10,0	11,0	11,0	9,00	9,00	10,00	10,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	2	2	2	2	2	2	2

на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года

№	Упражнение	измерение	норматив							
			юноши				девушки			
			ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4	ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4
<i>нормативы общей физической подготовки</i>										
1	Бег на 60 м	с	10,4	10,3	10,2	8,2	10,9	10,8	10,7	9,6
	Бег на 2000 м	мин, с	-	-	-	8.10	-	-	-	10.0
2	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,04	8,03	-	8,29	8,28	8,27	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	21	22	36	15	16	17	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+11	+6	+7	+8	+15
5	Челночный бег 3*10 м	с	8,7	8,6	8,5	7,2	9,1	8,9	8,7	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	215	145	150	155	180
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	8	9	15	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	-	11	12	13	20
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>										
9	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	6	7	8	15	4	5	6	8
10	Прыжок в высоту с места	см	40	42	44	47	40	42	44	47
11	Тройной прыжок с места	м	5	5,1	5,2	6,0	5	5,1	5,2	6,0
12	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2	5,4	5,6	7,0	5,2	5,4	5,6	7,0
13	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,0	6,2	6,4	6,3	6,0	6,2	6,4	6,3
	Уровень спортивной квалификации		3 юн, 2 юн, 1 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн	3,2,1 спортивный	3 юн, 2 юн, 1 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн	3,2,1 спортивный

на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничений на этап совершенствования спортивного мастерства (не моложе 14,6 лет)

№	Упражнение	измерение	норматив					
			мальчики			девочки		
			СС	СС	СС	СС	СС	СС
<i>нормативы общей физической подготовки</i>								
1	Бег на 60 м	с	8,2	8,0	7,8	9,6	9,4	9,2
2	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	8.00	7.50	10.0	9.50	9.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	38	40	15	17	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+11	+12	+13	+15	+16	+17

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			СС	СС	СС	СС	СС	СС
	(от уровня скамьи)							
5	Челночный бег 3*10 м	с	7,2	7,0	6,8	8,0	7,8	7,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	220	225	180	185	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	50	51	43	44	45
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	16	17	-	-	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	20	21	22
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>								
10	Подъем выпрямлены ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество попаданий	15	16	17	8	9	10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	20	21	22	20	21	22
11	Прыжок в высоту с места	см	47	49	51	47	49	51
12	Тройной прыжок с места	м	6,0	6,1	6,2	6,0	6,1	6,2
13	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	7,0	7,20	7,30	7,0	7,20	7,30
14	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	6,3	6,4	6,5	6,3	6,4	6,5
	Уровень спортивной квалификации		КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план

В соответствии с учебным планом многолетней спортивной подготовки определены этапы технологии планирования. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

На начальном этапе многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам —

мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го, 2-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки и в целом на годичный цикл.

Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической подготовки.

На этапе спортивной специализации в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения. К этому времени обучающиеся прошли 5-6-летний курс обучения (с учетом спортивно-оздоровительного этапа), окрепли физически, овладели основами технико-тактических и соревновательных действий, стали способны к более избирательному и специализированному освоению вида спорта.

Теория и методика физической культуры и спорта.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказав течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость легкой атлетики, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические знания органически связаны с физической, технической, тактической и морально – волевой подготовкой. Занятия могут быть как групповые, так и индивидуальные. Формы занятий самые различные – беседы, лекции, демонстрации наглядных пособий, показ учебных фильмов, фотодокументов, а так же задания по самостоятельному изучению научно-популярной и специальной литературы. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный анализ конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочного занятия.

Содержание курса.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. История развитие вольной борьбы за рубежом и в нашей стране.

3. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее развитие.

4. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

5. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

6. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в спорте.

7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно – сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий лёгкой атлетикой.

8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

9. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

10. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

11. Гигиенические требования к местам занятий вольной борьбой, инвентарю и спортивной одежде.

12. Общие гигиенические требования к занимающимся вольной борьбой с учётом специфических особенностей. Общий режим дня. Режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногтями. Гигиена одежды и обуви.

13. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях вольной борьбой.

15. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена, понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

16. Спортивный травматизм и меры предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды, способы остановки. Повреждение костей (ушибы и переломы).

17. Физиологические основы спортивной тренировки.

18. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение

работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по лёгкой атлетике. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

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

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; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног;

поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

г) 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 и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Общая и специальная физическая подготовка

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, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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 четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (придожмиме) с различными захватами.

1)Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Для достижения наилучшего результата в спорте нужна совершенная техника – наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные способности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. В процессе обучения уровень владения техникой изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого уровня мастера спорта. В период обучения техника бега претерпевает определенные изменения, которые связаны с естественным ростом спортсмена (увеличением длины тела, стопы, нижних конечностей), повышением его уровня подготовленности, как функционального, так и физического. Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-то советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он, применяет, действительно является рациональной.

Средства технической подготовки.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств спортивной тренировки. Их можно условно разделить на три группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и другое;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, кино и видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Главное в совершенствовании техники в борьбе – методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых приемах, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и их исправление.

На практике применяются следующие средства технической подготовки:

- подводящие упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатоном захватом туловища с зацепом ноги стопой.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом-защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Перевороты скручиванием

Приём Защита Контрприём

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри
Лечь на бок спиной к атакующему

а) Выход наверх выседом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри

Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи

а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них;

б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего

а) Выход наверх выседом;

б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

Перевороты забеганием

Приём Защита Контрприём

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени

а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;

б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер

Бросок через спину захватом запястья

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени

Методы технической подготовки:

-методы целостного и расчленённого упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Обобщение опыта работы по спортивной (вольной) борьбе позволило установить общие педагогические положения в типовой схеме обучения технике легкоатлетических упражнений.

1этап. Начальное разучивание.

Задача. Создать у обучающихся правильное представление о технике данного упражнения.

Средства: 1.Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований.

2.Образцовый показ техники упражнения с учётом правил соревнований.

3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указаниям о способах выполнения упражнения.

4. Демонстрация упражнений для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения.

5.Опробования элементов или упражнения в целом в облегчённых условиях.

2этап. Углублённое разучивание.

Задача. Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства. 1. Специально - подготовительные упражнения для развития силовых качеств применительно к конкретному виду.

2. Специально – подводящие упражнения для овладения основными фазами техники изучаемого вида.

3.Выполнение изучаемого упражнения в упрощённом виде, обращая внимание на главную фазу.

4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3 этап. Закрепление и дальнейшее совершенствование.

Задача. Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить путь дальнейшего совершенствования техники.

Средства. 1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена.

2)Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с «противником». Основное средство тактики – использовать приёмы соревновательной деятельности так. Чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. Тактическое искусство необходимо во всех видах спорта. Каждый вид накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной

борьбы. В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от поставленной цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- 1) показ запланированного результата;
- 2) выигрывать соревнования или быть в числе призеров;
- 3) выигрывать соревнований с рекордным для себя результатом.

Тактическая подготовка – это приобретение теоретических знаний в области тактики и практическое овладение ею применительно к требованиям своего вида спорта. В специальную тактическую подготовку входит также разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков, с учетом конкретного «противника». В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план.

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в борьбе;
- 3) изучение тактики избранного вида;
- 4) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 5) изучение возможных «противников», их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 6) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
- 7) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом всех условий;
- 8) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях - «тактические учения»;
- 9) анализ участия в соревнованиях, эффективности тактики и её составляющих элементов.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, беседы, лекции, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Главное средство обучения – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства.

Обучение тактике проводится на всех этапах подготовки, на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно на соревнованиях. Особое внимание следует обращать на выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях, как это понадобится на соревнованиях, именно это – главная цель упражнения по тактике.

Средства тактики:

- повторное выполнение упражнения по заданному плану;
- показ лучшего результата с первой попытки;
- использование одного из разученных вариантов;
- перемена тактической схемы и многое другое.

Практическое применение тактической подготовки в условиях соревнования.

1. Реальная оценка происходящих событий. На результат в вольной борьбе помимо подготовленности спортсмена, большое влияние оказывают внешние факторы (погодные условия, состояние дорожки и секторов, количество спортсменов в группе, и т.д.). Знание слабых и сильных сторон подготовленности соперников, сравнение своих результатов с личными рекордами и с планом на данное соревнование позволяют уже до начала соревнования оценить обстановку и внести корректировку в тактический план.

2. Экономное расходование сил. Для решения этой задачи борцам необходимо заранее придумать стратегию действия. Разминка должна быть обычной, к которой привык спортсмен, количество пробных пробежек – оптимальным для настройки на соревнования. В

прыжках и метаниях надо уметь реально оценивать свои возможности и тем самым регулировать количество попыток.

3. Обеспечение надёжности выступления. Рекомендуется использовать наиболее отработанные варианты техники. В соревнованиях часто возникают сбивающие факторы: изменение погоды, расписания соревнований, разнообразный инвентарь, особенности судейства, реакция зрителей, задержки старта, и т.д., поэтому важно воспитать у спортсмена самостоятельность в решении возникающих задач, умение вносить коррективы в свои действия на соревнованиях.

Совершенствование техники борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём Защита Контрприём

Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой) а) Не дать захватить руку;

б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать хват а) Перевод рывком за руку;

б) сваливание сбиванием хватом за руку

Перевод нырком хватом ближней ноги а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок;

б) опереться в грудь атакующего;

в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, опереться руками в атакующего а)

Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;

б) перевод хватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги

Перевод нырком хватом ног а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок;

б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего а) Перевод рывком за руку и шею сверху

б) бросок прогибом хватом руки и шеи сверху;

в) перевод рывком за шею с забеганием назад

Перевод нырком хватом шеи и туловища с подножкой (подсечкой) а) Прижать руку, не дать выполнить нырок;

б) опереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад

Перевод выседом хватом ноги через руку а) Вести борьбу в высокой стойке;

б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата

в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку;

г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему а)

Перевод нырком с хватом за ногу

б) накрывание выседом;

в) перевод зашагиванием в сторону

3) Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния борца в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Достижение высокого уровня мастерства и успеха выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Формирование психологических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера - преподавателя ложится обязанность использовать для этого разнообразные средства и методы психологического воздействия.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов.

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана – подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно – тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дорожки)
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Под психической подготовкой борцов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

способность борцов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;

уверенность в своих силах и высокая эмоциональность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения

психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приёмы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психического восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

4) Акробатика

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов.

Для развития гибкости - индивидуальные упражнения, упражнения в парах и встройках (акробатический мост, шпагат).

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперёд, назад, боком, стойка на лопатках, переход в мостик, «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх, с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)

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

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) Обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

2) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 21);

3) Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

4) Обеспечение питанием и проживанием в период.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

1. Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
2. Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
3. Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивная борьба, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
4. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
5. Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
6. Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
7. Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
8. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная, 1А
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Манчажская, 40
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Березовая, 6

Нормативно правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказом Минспорта РФ №988 от 15.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».