

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 10 по спортивной борьбе и самбо» города Челябинска

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ А.А. Орехов
Приказ № 31/1 от 27.04.2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба»

Челябинск 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Общие положения	
1.1.	Характеристика спортивной борьбы, её отличительные особенности.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
2.3.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия.
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия.
2.4.3.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.
2.5.	Головой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
2.6.	Календарный план воспитательной работы.
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.8.	План инструкторской и судейской практики.
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
3. Система контроля	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
4. Рабочая программа	
4.1.	Требования к проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
5.1.	Материально-техническое обеспечение.
5.2.	Кадровое обеспечение.
5.3.	Информационно-методические условия.
6. Информационное обеспечение	
Пример программы мероприятия «Веселые старты» РУСАДА Приложение № 1	

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091 (далее – ФССП), на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной Министерством спорта России от 14.12.2022 г. № 1221.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на следующих этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Срок реализации Программы: в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Результаты освоения программы подразумевают: освоение учебно-тренировочного и соревновательного процессов, достижение высоких личностных результатов; овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма; знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня. Максимальная реализация духовных и физических возможностей. Подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-обучающиеся) в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

1.1. Характеристика спортивной борьбы (греко-римская борьба, вольная, панкратион) её отличительные особенности.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденными «Объединённый мир борьбы» (англ. United World Wrestling) — организация, развивающая **греко-римскую борьбу**, вольную борьбу и женскую борьбу. UWW. Цель её - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, как вид спорта, борьба характеризуется

сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами и захваты ног руками.

Вольная борьба проходит по правилам, утвержденными «Объединённый мир борьбы» (англ. United World Wrestling) — организация, развивающая **греко-римскую борьбу**, **вольную борьбу** и **женскую борьбу**. UWW. Является международным, олимпийским видом единоборств, заключающийся в поединке 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, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта.

Панкратион — это не только удачный симбиоз борьбы и ударной техники, но и полноценное боевое искусство, базирующееся на множестве древних единоборств. Его основу составляют греческие и вавилонские бои на кулаках, египетская борьба и критский бокс. Отличительной чертой панкратиона является огромный арсенал технических действий, реализовать которые можно из любых позиций: из партера, в прыжке, из стойки.

Наличие весовых категорий в спортивной борьбе (греко-римская, вольная, панкратион) накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброса собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10 – 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8 – 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2 - 4

Учреждение самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», согласно Приказа № 634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.»

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы, ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся, двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 20	20 - 28	24 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 9
4	Техническая подготовка (%)	5 - 6	6 - 8	10-14	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс, реализующей дополнительную общеразвивающую 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).

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов (этапы: УТ, СС и ВСМ), возможно круглогодично (СС, ВСМ).

Планирование объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

а) работа по годовому плану работы одного тренера-преподавателя или иного специалиста с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона;

б) одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся, закрепление пройденного материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Виды учебно-тренировочных занятий:

- а) учебная тренировка — это процесс, во время которого обучающиеся получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.
- б) тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.
- в) тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма (аэробный, смешанный, гликолитический, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.
- г) тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции техники и т. д. Могут проводиться с судейством и без него.

Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию техники могут проходить в виде тренировочных схваток.

Тренировочные схватки с заданием с определенной установкой. Такая тренировка является промежуточным этапом между отработкой без сопротивления и соревновательной борьбой. Некоторые действия способствующего характера можно отработать только при небольшом сопротивлении обоих борцов.

По своему содержанию тренировочные схватки могут быть:

- тренировочные схватки без напряжения, которые проводятся с большой мягкостью, чаще в

форме игры, целью которой является применение как можно большего количества приемов и комбинаций;

- тренировочные схватки с акцентом на быстроту и выносливость, это когда один из партнеров борется последовательно с несколькими противниками без отдыха;
- тренировочные схватки с односторонним и двусторонним заданием по исполнению конкретных действий и приемов;
- тренировочные схватки с заданием по разделу захватов;
- тренировочные схватки с преимущественно тактической задачей;
- контрольные тренировочные схватки;
- тренировочные схватки по совершенствованию способов защиты (один атакует, а другой защищается или контрит);
- тренировочные схватки с соперником ниже по классу;
- тренировочные схватки с изменением количества точек соприкосновения борцов друг с другом и точек опоры на ковер (один на одной ноге, а второй на двух, но с одним захватом и т. д.);
- тренировочные схватки с заданием по моделированию конкретного борца.

В качестве **внеурочных форм занятий** рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера показательными выступлениями, мастер-классы, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30 - 35% от всего времени занятия) предусматривает:

а) организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

б) осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

в) осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60 - 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающихся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Задачи занятий определяются в зависимости от тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Организационные формы проведения занятий:

а) групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

- б) индивидуальная - обучающихся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- в) самостоятельная - обучающихся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8-ми астрономических часов.

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

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав групп.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет, естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Структура годичного цикла:

- а) прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивной борьбы;
 - б) совершенствование индивидуальной техники и тактики;
 - в) повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
 - г) повышение надежности выступлений в соревнованиях;
 - д) освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- а) рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к длительным напряжениям соревновательного периода;
- б) совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной техники и тактики;
- в) улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;

г) психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для обучающегося максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности обучающегося, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- а) обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов;
- б) специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников;
- в) психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период завершает каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- а) активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность обучающегося к проведению учебно-тренировочного занятия в новом цикле, с более высокими требованиями;
- б) дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований;
- в) подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана учебно-тренировочного занятия на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона, итоги годичного периода подготовки, подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией обучающегося на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе Учреждения, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих соревнований.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТ	СС	ВСМ
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно – тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

В продолжительность учебно-тренировочных мероприятий не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников учебно-тренировочных мероприятий, утверждаемым директором школы.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении учебно-тренировочных мероприятий необходимо:

- а) утверждать персональные списки обучающихся и других участников;
- б) рассматривать и утверждать планы теоретических и практических, индивидуальных занятий;
- в) организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- г) привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- а) расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок;
- б) распорядок дня обучающихся;
- в) журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

2.4.3. Спортивные соревнования

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе подразумевается - участие, нацеленное на результат (победу) в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (задачей которых оценить текущий уровень подготовки обучающихся и (или) их положения в рейтинге иных обучающихся групп), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап/		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие спортсменов на соревнования, несут расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

- а) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорт;
- б) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- в) выполнение плана спортивной подготовки;
- г) прохождение предварительного соревновательного отбора;
- д) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

е) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной Федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе.

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- а) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- б) ежегодное планирование, позволяющее - составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных норматив;
- в) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- г) ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико - восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

- а) работа по годовому плану тренера-преподавателя или иного специалиста с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона;
- б) одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- в) бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программой спортивной подготовки более чем одного тренера- преподавателя и (или) другого специалиста,

непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

Перевод обучающихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется тренером - преподавателем и оформляется в документальном виде.

Годовой цикл подготовки обучающихся спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- а) подготовительный мезоцикл (сентябрь);
- б) нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь);
- в) малый восстановительный мезоцикл (январь);
- г) основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель);
- д) малый соревновательный мезоцикл (май-июнь);
- е) большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке содержит 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых занимающимся спортивными школами для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

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

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

Учебный материал распределяется на весь период подготовки на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий.

Учебно – тренировочный план многолетней подготовки (часы в год)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки				Учебно – тренировочные группы		Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 года	4 год		До трех лет	Свыше трех лет		
1	Теоретическая подготовка	12	18	20		36	40	48	56
2	Общая физическая подготовка	138	168	221		224	212	260	230
3	Специальная физическая подготовка	34	52	63		78	110	200	280
4	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-		12	20	60	72
5	Техническая подготовка	12	18	32		48	88	126	156
6	Тактическая, психологическая подготовка	28	38	59		86	100	252	340
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		10	14	30	30
8	Приемные и переводные нормативы	6	8	6		6	4	4	4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	10	15		20	36	60	80
	Итого часов практики (год)	222	294	396		484	584	992	1192
	Общий объем часов (год)	234	312	416		520	624	1040	1248
	Объем часов (неделя)	4,30	6	8		10	12	20	24

План по теоретической подготовке

№	Наименование темы	Этапы подготовки, количество часов							
		Группы начальной подготовки		Учебно – тренировочные группы		Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства		
		1 год	2-3 года	4 года	До трех лет			Свыше трех лет	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1	1	1	-
2.	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	-
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	3	1	1	1	1	-
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	2	2	2	2	3
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	2	2	5	6	8	8	8
8.	Основы методики обучения и тренировок		1	1	3	3	4	4	4
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2
10.	Физическая подготовка	1	2	1	2	2	3	3	3
11.	Периодизация спортивной тренировки					1	1	1	2
12.	Планирование и контроль тренировок		1	1	2	3	3	3	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1	1	3	3	3	3	4
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований		1	1	7	8	12	12	21
16.	Установки перед соревнованиями		1	2	4	4	4	4	4
	Итого часов:	12	18	20	36	40	48	48	56

2.6. Примерный календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная 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; - воспитание внутренней установки на неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой;	В течение года

- б) ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- в) ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Примечания
----------------------------	---------------	------	---	------------------	------------

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раза в год	

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения

основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. План инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений, проведения подготовительной и заключительной частей занятия, приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

На тренировочном этапе занимающиеся самостоятельно ведут дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования приобретают навыки:

- а) подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера;
- б) правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- в) оказания помощи занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки и навыки судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- а) приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- б) организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- в) составлять положения о соревнованиях;
- г) оформлять судейскую документацию: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнования, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;
- д) изучать особенности судейства соревнований по спортивной борьбе: оценивать технические действия в схватке и т.д.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной борьбе, должен получить Звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки, осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная, с начальной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Ежегодное углубленное медицинское обследование проводится один раз в год для учебно-тренировочных групп, и два раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных борцах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

Этап начальной подготовки. Применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап (начальной специализации ТГ-1, ТГ-2) - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются следующие методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

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

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки борцов в лаконичной формуле:

спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении борцов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима борца состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Борец обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белкововитаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов, и поливитаминных комплексов;
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- а) уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- б) развитие способности к проявлению волевых качеств;
- в) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- г) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- д) развитие образной памяти, мышления, распределения внимания;
- е) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование учебных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему в интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения,

происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций.

Сенситивные периоды развития физических качеств по В.К. Бальсевичу

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F - женский пол, M - мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам подготовки.

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля в:

- а) процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности учебно-тренировочного занятия;
- б) при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- в) при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося спортивной борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специально физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапы комплексного обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию, тренированности, в следствии чего рекомендуется режим и методика тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы занятий с индивидуальным подходом. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными обучающимися должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей: в основной – эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и

направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для обучающегося нагрузок.

Психологическая подготовка призвана мобилизовать обучающегося для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять

контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- поддерживать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся переходит в группу, соответствующую его спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этапе начальной подготовки**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более
			6,9	7,1	6,7 6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее
			7	4	10 6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее
			+1	+3	+3 +5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее
			110	105	120 115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	кол-во попаданий	не менее		не менее
			2	1	3 2
2. Нормативы специальной физической подготовки для					
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее
			10	8	12 10
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стене	количество раз	не менее		не менее
			2		3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2	Прыжок в высоту с места	см.	не менее	
			40	
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6.0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	
			15	8

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см.	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап **высшего спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см.	не менее	
			52	

2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Обучающиеся, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются до сдачи итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической, специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с периодом обучения.

Обучающиеся, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Обучающиеся, освобожденные по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебно-тренировочном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом:

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 1 раза в год (май). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.
2. Контрольные нормативы служат основным критерием и основанием для перевода обучающихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов Учреждения и администрации. Состав комиссии определяется на тренерско-преподавательском совете в начале года.
3. Одним из основных видов Контроля качества работы тренера-преподавателя служит участие обучающихся в соревнованиях различного уровня. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки обучающегося по окончании года обучения.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технической, тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений

различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4. Рабочая программа

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба»

На этапе начальной подготовки первого года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований:

Примерный программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения (УТГ-1)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия – «швунги», продергивания.

Захваты для проведения бросков: руки с боку, обоюдный захват, крестовой захват, захват одной руки с низу, захват двух рук снизу, захват руки и головы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

- бросок вращением;
- бросок через спину с захватом одной руки;
- бросок прогибом;
- бросок через спину с захватом руки и головы;
- бросок через спину с захватом руки и корпуса;
- бросок прогибом с захватом руки и головы сверху;
- бросок «мельница»

Комбинация бросков и приемов

- швунг влево, бросок вращением вправо;
- швунг вправо, бросок вращением влево;
- угроза прохода в корпус, бросок через спину с захватом руки и головы;
- угроза броска вращением, проход в корпус, бросок прогибом;
- угроза бросок прогибом, бросок через спину с захватом руки и головы;
- угроза бросок вращением;

Приемы борьбы в партере:

- переворот ключом;
- переворот забеганием;
- переворот рычагом;
- накат с захватом за таз;
- накат с захватом за грудь;
- бросок задним поясом;
- бросок обратным поясом.

Комбинации приемов в партере

- переход с переворота забеганием на переворот накатом с захватом руки;
- переход с переворота накатом на бросок задним поясом;
- переход с броска задним поясом на переворот накатом в обратную сторону;

Техника борьбы в партере. Перевороты накатом с различных положений и захватов, совершенствование обманных комбинаций накат-бросок задним поясом, бросок задним поясом-накат, совершенствование защиты от переворота накатом и бросков задним и обратным поясом, контрприемы и накрывания. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Отработка бросков в излюбленных захватах, отработка технических действий в стойке в сопротивлении с соперником. Контрприемы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивной борьбы. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на углубленном уровне по совершенствованию техники спортивной борьбы входит весь арсенал технических приемов борца: переводы, нырки, броски вращением, броски через спину, броски прогибом, броски скручиванием, броски наклоном, броски «мельница», активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Совершенствованию технической подготовки на данном уровне необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала борца напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и

тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов.

Поддержка, страховка партнера.

Соревновательная подготовка Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения по спортивной борьбе

Вид практики	Содержание практики	Количество часов
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	10
Судейская	Изучение основных положений правил по борьбе. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Восстановление организма борца: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, прогулка на лыжах, восстановительное плавание, активный отдых.

Примерный программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения (УТГ-2)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника борьбы в партере. Запрещенные приемы и действия. Перевороты ключом и забеганием, уходы с моста. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещенные приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, «швунги», Броски: вращением, через спину. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика:

- развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;
- развитие ловкости – челночный бег 3*10м;
- развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км.

Гимнастика:

- развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;
- развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;
- развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;
- развитие гибкости;
- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Тяжелая атлетика:

- развитие силы- поднимание гири (16кг), штанги (25 кг).

Бокс:

- развитие быстроты- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

Спортивная борьба:

- развитие гибкости и быстроты–забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
- развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину);
- развитие силы - приседание с партнерами на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении

упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Соревновательная подготовка

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Инструкторская и судейская практика

**План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе
2 года обучения по спортивной борьбе**

Вид практики	Содержание практики	Количество часов
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	10
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Восстановление организма борца: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, прогулка на лыжах, восстановительное плавание, активный отдых.

**Примерный программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе
3 года обучения (УТГ-3)**

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника борьбы в партере. Переворачивания. Удержания на мосту. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения переворотов накатами, ключом и рычагом. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски вращением: с обоюдного захвата и в динамике; броски через спину: с захватом руки и головы, с захватом руки и корпуса, с захватом руки – «кочерга». Изучение новых приемов – бросок прогибом. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств: поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, регби.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5-3 км.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – самбист удерживает его за ноги – перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка

Совершенствовать способности борца соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными борцами и коллективом в целом. Развивать дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с борцами других клубов.

Совершенствовать положительные личностных качества в условиях руководства младшими борцами со стороны старших. Формирование дисциплинированности, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения по спортивной борьбе

Вид практики	Содержание практики	Количество часов
--------------	---------------------	------------------

Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	14
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Клиническое проявление утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление – вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха – средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Примерный программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (УТГ-4)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение борцов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу в партере.

Техника борьбы в партере. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Перевороты накатом в комбинации с броском задним поясом, технические действия в комбинации с броском обратным поясом. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски прогибом с крестового захвата, контрприемы и защиты от броска прогибом, накрывания. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивной борьбы. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе спортивной борьбе.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с. максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце

каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр-бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 с. максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 36 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанг, лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

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

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000м; для развития выносливости – гонки 3–5 км.

Плавание: для развития выносливости – дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Состояния борцов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других спортсменов. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в борьбе – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивной борьбы. Личностные черты борца – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения по спортивной борьбе

Вид практики	Содержание практики	Количество часов
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	14
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.	

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

Примерный программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника борьбы в партере. Перевороты накатом с различных положений и захватов, совершенствование обманных комбинаций накат-бросок задним поясом, бросок задним поясом-накат, совершенствование защиты от переворота накатом и бросков задним и обратным поясом, контрприемы и накрывания. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Отработка бросков в излюбленных захватах, отработка технических действий в стойке в сопротивлении с соперником. Контрприемы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивной борьбы. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на углубленном уровне по совершенствованию техники спортивной борьбы входит весь арсенал технических приемов борца: переводы, нырки, броски вращением, броски через спину, броски прогибом, броски скручиванием, броски наклоном, броски «мельница», активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Совершенствованию технической подготовки на данном уровне необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала борца напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально

(целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца: бросками, приемами борьбы в партере. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Техника подворотов при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1–2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3–4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска прогибом.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают борцу три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба в партере по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 6-я станция – борьба в партере – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке в захватах – 1 минута; 8-я станция – борьба в партере – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба в партере по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

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

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной

скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забеги на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2–3 попытки в течение 10–15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – техника подворотов находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба в стойке – 1,5 минуты, в партере – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба в партере по заданию – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает борец, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует борец, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет борец, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук, в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний борца. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым борцу предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у борца идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности:

творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по спортивной борьбе

№ п/п	Содержание	Количество часов
Инструкторская практика		
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными борцами по истории борьбы, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских чемпионах	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи борцам своей группы.	+
5.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники борьбы.	+
6.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+
Судейская практика		
1.	Понятие о системе оценок за технические действия	+
2.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
3.	Ведение протоколов хода соревнований	+
4.	Судейская коллегия; обязанности судей.	+
5.	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	+
6.	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	+
7.	Судейство первенства СШОР, среди групп младшей возрастной группы.	+
8.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+
	Всего часов	30

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Примерный программный материал для групп на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого воспитания и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники борьбы.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих борцу проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызение совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Теоретическая подготовка

Теория и методика освоения спортивной борьбы.

Возрастные периоды подготовки борцов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации борца.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-

тактического мастерства борца.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект.

Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности борца

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности борца различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) по спортивной борьбе

Вид практики	Содержание практики	Количество часов
Инструкторская	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.	30
Судейская	Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.	

Примерный учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах.
	Теоретические основы обучения базовым элементам, техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.				
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	август		Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и темы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

Этап высшего спортивного мастерства				деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

4.1. Требования к проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к проведению тренировочных занятий

Школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется школой по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на учебно-тренировочное занятие должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте обучающихся одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

Тренеры – преподаватели должны регулярно (раз в три года) проходить курсы «Оказание медицинской первой помощи».

Тренер – преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочного процесса, командирования.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера. Во время командирования (соревнований) тренер – преподаватель обязан осмотреть место проживания (проведения соревнований), убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Следить за соответствием питания и питьевого режима.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи в спортивном зале должна быть аптечка со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Допуск к занятиям осуществляется только после допуска врача (больничный, травма, начало тренировочного года). На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по борьбе.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях на тренажерах.
3. Знать уровень физических возможностей (по данным мед. осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий.
4. Проводить занятия в соответствии с расписанием.
5. Контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.
6. Не допускать, увеличения числа занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.
7. Подавать докладную записку в учебную часть администрации школы о происшествиях всякого рода травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При отсутствии тренера группа в спортивный зал не допускается. Во время спортивной подготовки и в соревновательный период

тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для участия в соревнованиях тренер – преподаватель обязан подавать в заявке обучающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным уровнем физической, моральной и тактико – технической готовности.

При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими спортивную подготовку и вовремя исправлять ошибки.

Спортсмены спортивной школы должны неукоснительно соблюдать инструкцию безопасности.

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который незамедлительно принимает меры по оказанию помощи пострадавшему (вызывает скорую медицинскую помощь) и сообщает об этом администрации Учреждения.

В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера.

Требование безопасности перед началом занятия.

Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку.

Требования безопасности во время занятия

Вход занимающихся в зал и занятия разрешаются только в присутствии и под руководством тренера.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера.

При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки, сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.

При выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнера;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи;
- при падении не упираться прямыми руками о ковер;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии

сильной усталости;

- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

Требование безопасности по окончании занятия

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Принять душ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- наличие обязательного медицинского страхования от несчастного случая.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально – техническое обеспечение

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта (в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский 12 х 12 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 (2 х 3 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25	Груша боксерская	штук	2
26	Лапы боксерские	штук	5

27	Лапы – ракетки	штук	5
28	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29	Мешок боксерский	штук	4
30	Подушка настенная боксерская	штук	2
31	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9	Рашгарт синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Протектор – бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Протектор – бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровое обеспечение

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

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

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 тренер - 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).

5.3. Информационно-методические условия

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

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

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

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

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

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

- 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 должна составлять более восьми часов.

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

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

6. Информационное обеспечение

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. №1091;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральный закон о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте» 30.04.2021 г. №127-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Постановления главного Государственного санитарного врача Российской Федерации №44 от 24.12.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», Кузнецов А.С. Подливаев Б.А. - М. 2016 год. - 252 стр,
- Силовая подготовка высококвалифицированных борцов. В.Б.Уруймагов, И.И. Инанов, Л.С.Дворкин; г. Краснодар, КГУФКСТ, -2009 г. - 148 стр.
- «Единая всероссийская | спортивная классификация 2022-2025 гу. По спортивной борьбе (№999 от 20.12.2021 г.)
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
- Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта России

<https://wrestrus.ru/> - Федерация спортивной борьбы России

<https://minobr74.ru/> - Министерство образования Челябинской

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- ценности спорта;
- необходимость разделения ответственности.

1. Равенство и справедливость

1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). *Их задача* – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить

перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «БОРЬБА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек - 1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».