Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1
_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26 № 82

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спортивная борьба»

Возраст учащихся: с 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 11 лет

Авторы составители:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Булатнова К.В.., старший инструктор-методист,
Бобок Ж.С., инструктор-методист
Солоп К.А., инструктор-методист
Кондрашин С.Ю., тренер-преподаватель.

г. Аксай
2026 год

## Оглавление


| | | |
|---|---|---|
| I | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| III. | Система контроля | 30 |
| IV. | Рабочая программа | 36 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 62 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 63 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба », утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. № 1091 (далее – ФССП) а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об медицинских осмотрах, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка его ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и

отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивная борьба » — 026 000 161 1Я

Таблица 1

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| греко-римская борьба - весовая категория 32 кг | 026 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 35 кг | 026 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 38 кг | 026 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 41 кг | 026 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 42 кг | 026 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 44 кг | 026 | 04 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | | | | | |
| греко-римская борьба - весовая категория 45 кг | 026 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 48 кг | 026 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 51 кг | 026 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 52 кг | 026 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 55 кг | 026 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 57 кг | 026 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 62 кг | 026 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 63 кг | 026 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 65 кг | 026 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| греко-римская борьба - весовая категория 67 кг | 026 | 060 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 68 кг | 026 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 71 кг | 026 | 164 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 72 кг | 026 | 167 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 75 кг | 026 | 165 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 77 кг | 026 | 066 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 80 кг | 026 | 166 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 82 кг | 026 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 84 кг | 026 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 85 кг | 026 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая | 026 | 2 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| категория 87 кг | | 15 | | | | | |
| греко-римская борьба - весовая категория 92 кг | 026 | 216 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 96 кг | 026 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 97 кг | 026 | 217 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 100 кг | 026 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 110 кг | 026 | 218 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 120 кг | 026 | 219 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 130 кг | 026 | 168 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - абсолютная категория | 026 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

2. 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.

Целями и задачами прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Греко-ри́мская борьба́ (до второй пол. 1940-х гг. была известна в России как «французская борьба», после — «классическая борьба», «спортивная борьба греко-римского стиля») — европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий (приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века. Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше́). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Классическая борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижными играми, особенно популярен регбол. Приёмы отрабатывают на манекене (или чучеле) и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

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

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Таблица 3

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

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | к международным спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

## Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учащиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

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

**Работа по индивидуальным планам.**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Таблица 6

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до 3-х лет | свыше трех лет | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-61 | 43-47 | 36-39 | 26-28 |
| 2 | Специальная физическая | 1-20 | 16-20 | 16-20 | 18-21 | 20-22 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | подготовка (%) | | | | | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-18 | 12-14 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 12-16 | 17-21 | 17-20 | 24-27 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 4-6 | 6-8 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | 1 гол | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 193 | 193 | 242 | 242 | 234 | 231 | 231 | 269 | 291 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 56 | 71 | 71 | 83 | 119 | 119 | 138 | 208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 11 | 19 | 19 | 22 | 62 |
| 4. | Техническая подготовка | 16 | 16 | 33 | 33 | 52 | 94 | 94 | 109 | 125 |
| 5. | Тактическая подготовка | 30 | 30 | 40 | 40 | 70 | 70 | 70 | 80 | 180 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 | 20 | 24 | 24 | 31 | 45 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 14 | 18 | 18 | 20 | 35 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 8 | 15 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 16 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 | 5 | 5 | 9 | 14 | 14 | 16 | 22 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 5 | 5 | 9 | 15 | 15 | 20 | 31 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 1040 |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области

физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у учащихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. Профоиентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация й проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:<br>- 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 | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета | |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 31. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, | В течение года |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - расширение общего кругозора юных спортсменов | |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодно проводятся занятия, на которых до сведения учащихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| специализации) | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | В результате занятия приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных анти допинговых мероприятиях | по назначению | Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Учебно- | Инструкторская практика: | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия | В течение года | Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии,<br>умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская пракгика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Практические занятия | В течение года | Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педиатрические наблюдения | В течение года |
| | Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе | 1 раз в 12 месяцев |
| | Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педиатрические наблюдения | В течение года |
| | Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе | 1 раз в 12 месяцев |
| | Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Врачебно-педиатрические наблюдения | В течение года |
| | Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе | 1 раз в 12 месяцев |
| | Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения | 1 раз в 6 месяцев |

| | | |
|---|---|---|
| | нормативов (тестов) ГТО | |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

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

Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной основной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

## III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Спортивной школой, 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14:

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

Таблица 12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 8,6 | 9,1 |
| 1.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 10 | 12 | 11 |
| 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 | |
| | | | 85 | 77 | 95 | 87 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель (дистанция - 5 м) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 2 | 3 |

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

Таблица 13

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 9.2 | 9,4 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.9 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 40 | |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее 6,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год) | 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица 14

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин,с | не более 8,00 | 9,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 37 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более 7,1 | 7,9 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 218 | 183 |
| 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 13 | - |
| 1.9 | Подтягивание из виса лежа на | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | низкой перекладине 90 см | раз | - | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «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. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 7,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,3 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

## IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Знакомство с этими упражнениями начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Содержание программного материала на этапе начальной подготовки (до двух лет обучения).

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10 – 12 лет.

Беговые упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

Прыжки. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями) Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

Специальные игровые комплексы. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Упражнения на «мосту». Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия). Основы технической подготовки (освоение элементов техники и тактики) Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа. Знакомство с приемами: – Перевод рывком за руку – Бросок вращением – Бросок наклоном – Бросок подворотом – Перевороты скручиванием – Перевороты забеганием – Перевороты накатом – Перевороты переходом – Перевороты вращением – Простейшие формы борьбы – Контрприемы – Комбинации приемов в стойке – Бросок «нырком» – Бросок захватом головы и руки сверху. – Бросок поворотом 14.2. Содержание программного материала на этапе начальной подготовки (до двух лет обучения)

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух

ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; а глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в

стороны, в верх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 – 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление, из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в верх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки в верху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево- вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы в верх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором

палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с пилкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь падкой ковра) и др.;

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

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 – 2кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стон (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки с низу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15 – 16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири в верх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.; ж) упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и. п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке. поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4 – 6 рейку снизу (на расстоянии более 1 мот стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и. п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и. п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1 – 2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине, подтягивание с разным хватом {ладонями к себе н от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту)с помощью и без помощи ног;

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15 – 16 лет):

прыжок на две ноги;

то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны);

прыжки в группировке (согнувшись);

прыжок в сед, на колени;

то же с поворотом на 90°, 180°, 360°;

прыжок вперед на живот; то же в группировке;

прыжок назад на спину;

то же в группировке;

прыжок 1 – 2 сальто вперед на живот, согнувшись;

прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги;

сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, ш стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи:

наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;

наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками);

наклон головы в сторону с помощью руки;

движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук;

движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену;

наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы;

повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту:

вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках;

движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо);

забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;

сгибание и разгибание рук в положении на мосту;

передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером;

уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховка:

перекаты в группировке на спине;

положение рук при падении на спину;

падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;

через горизонтальную палку;

положение при падении на бок;

перекат на бок, с одного бока на другой;

падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);

кувырок вперед с подъемом разгибом;

кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;

кувырок через палку с падением на бок;

кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения:

имитация различных действий и оценочных приемов без партнера;

имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном;

имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями;

имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра;

выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном:

поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре;

броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;

переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.;

повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове;

лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны;

ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.;

движения на мосту с манекеном груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером:

поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;

поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;

сидящего спереди, на руках впереди себя;

приседания и наклоны с партнером на плечах;

приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;

ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью;

опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа;

положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера;

выпрямление рук, стоя лицом друг к другу;

лежа на спине ногами друг к другу;

отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку;

вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади);

внезапные остановки после кружения и вращения;

кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера;

падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Освоение элементов техники и тактики Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования в стойке:

передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги;

нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере:

передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;

повороты на боку вокруг вертикальной оси;

передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;

движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения

поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере Перевороты скручиванием Переворот рычагом Защиты:

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

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:

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

б) выставить ногу в сторону переворота;

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (ни шее) Защиты:

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

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо. Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородки другого плеча Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

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

Захваты рука на «ключ» Одной рукой сзади Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего. Двумя руками сзади Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. Одной рукой спереди Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад. Двумя руками сбоку Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону Защити: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой— туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком нога ми (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и. п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченном ни ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено,

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье. Приемы борьбы в стойке Переводы рывком Перевод рывком за руку: Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху: Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо. Переводы нырком Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

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

б) бросок захватом руки под плечо;

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

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки) Перевод вращением захватом руки сверху Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту. Броски подворотом (бедро) Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты:

а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего:

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади. Бросок подворотом захватом руки под плечо: Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи: Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади. Броски поворотом (мельница) Бросок поворотом захватом руки ни шее и туловища: Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту. Примерные комбинации приемов

1.Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2.Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке Осуществление захватов:

предварительных, основных, ответных;

Захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером:

вперед, назад, влево, вправо;

относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере);

с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов:

на партнере, стоящем в разных стойках;

на партнерах разного роста;

на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу);

на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов ни оценку, на точность приземления партнера. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост» Удержание захватом руки и шеи сбоку (стоя и лежа, с соединением и без соединения рук). Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уходе моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:

сидя спиной друг к другу;

стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу;

лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу;

один на животе, другой – схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются);

проводить только связки (комбинации) приемов;

провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специальноподготовительные упражнения).

Примерная схема разминки Комплекс общеподготовительных упражнений – 5 – 10 мин. Элементы акробатики и самостраховки – 5 – 10 мин. Игры и эстафеты – 5 – 10 мин. Освоение захватов – 5 – 10 мин. Работа на руках в стойке и партере –5 – 10 мин. Упражнения на мосту – 5 – 10 мин, В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

– передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

– из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1 – 1;

2 - 2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);

– из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5 – 6 раз);

– передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

– ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

– акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправовлево);

– упражнения в самостраховке;

– упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

– упражнения на «мосту»;

– передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

– забегание на «мосту» вправо-влево;

– упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки

Структура и содержание тренировочного этапа спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, спортивного инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения. Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

Развитие ловкости. Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях. Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с. Подбор упражнений для которых имеет следующие особенности. На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях. На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в греко0римской борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта. Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике греко-римской борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях

Тактико-техническая подготовка.

Организация и планирование тренировочного процесса в группах 1-2 годов спортивной подготовки. Преемственность программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру, более творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающий включение в тренировочный процесс, для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи. Весь процесс на тренировочном этапе (спортивной специализации) в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- общеподготовительный (ОПЭ);
- специально-подготовительный (СПЭ);
- контрольно-подготовительный (КПЭ);

- этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС);
- соревновательный (СЭ);
- восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

При построении тренировочных занятий, в том числе апробированных каждым из тренеров, следует обращать внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого периода тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 ми).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин). При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 сек. до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. При этом внимание должно быть уделено освоению атакующих и блокирующих захватов (особенно начиная со 2-го года) и элементам маневрирования в изучаемых захватах. При этом элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

Для развития мышц ног

1. Из и. п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.

6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

7. Приседания в широком выпаде.

8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.

2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

3. Лазание по канату без помощи ног.

4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.

5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.

2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и. п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И. п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх. 106

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в перетягивания.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры. Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 107

2. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. При этом важно уделять внимание при совершенствовании атакующих и блокирующих захватов и элементам маневрирования в изучаемых захватах на:

а) быстрое и надежное осуществление захвата;

б) быстрое перемещение в захвате;

в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;

г) выведение соперника из равновесия;

д) сковывание его действий;

е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);

ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра;

з) готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

В группах тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4 годов обучения принципы составления комплексов круговых тренировок (КТ) для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки. Ниже приводятся примерные комплексы круговых тренировок, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 15

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом | 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 | декабрь | Знания и основные правила |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | организма | | закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание учащихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| спортивной специализации) | | | формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание учащихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 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 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность /недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | подготовки обучающихся. |
| | Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участие в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются Спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программы 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включал порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03, 12.2020) регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 16), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Таблица 16

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Ковер борцовский (12х12 м) | комплект | на спортивный зал | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | на спортивный зал | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | на тренажерный зал | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | на тренажерный зал | 1 |
| 5. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | на спортивный зал | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | на спортивный зал | 18 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | на спортивный зал | 2 |
| 8. | Помост тяжелоатлетический | штук | на тренажерный зал | 1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | на спортивный зал | 10 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | на спортивный зал | 2 |
| 11. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | на тренажерный зал | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | на спортивный | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | зал | |
| 13. | Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку) | штук | на спортивный зал | 3 |
| 14. | Урна-плевательница | штук | на спортивный зал | 1 |
| 15. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | на тренажерный зал | 1 |
| 16. | Эспандер плечевой резиновый | штук | на тренажерный зал | 10 |

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | Кол-во | срок эксплуатации (мес) | Кол-во | срок эксплуатации (мес) | Кол-во | срок эксплуатации (мес) |
| 1 | Борцовки (обувь) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Наклокотники (фиксаторы | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | локтевых суставов) | | | | | | | | |
| 5 | Трико борцовское (красное, сине) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021,регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Основная литература:

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.

2. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

3. Подиваев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") /Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.

4. Семенов, А. Г. Греко-римская борьба: учеб. / А. Г. Семенов, М. В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.

5. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" Возраст - 7 -14 лет и старше / Б.А. Подливаев, Бирюлина Е.В. и др. --М.: 2017.- 68 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000.–384 с.илл.

7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017

8. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.

9. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.

10. Бакулин, В. С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. … д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.

11. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.

12. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.

13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

14. Иванов, И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. … канд. пед. наук / И. И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.

15. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

16. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. -Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.

17. Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

18. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Издательство Камского политехнического института. 2002. 325 с.

19. Кузнецов, А.С.Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование /А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.

20. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 143 с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С.Кузнецов, Д.Р.Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. - 164

21. Кузнецов, А.С. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С.Кузнецов, Ю.Ю.Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128с.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
5. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
6. Важные факты и основные моменты: https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
7. Вопросы о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
8. Родителям о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf

https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027