

Документ подписан электронной подписью

Урсов Алексей Юрьевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.
БАГРАТИОНОВСКА"

Подписано: 17.04.2025 08:02 (UTC)

Багратионовский муниципальный округ
Калининградской области»

МКУДО «ДЮСШ
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета

от «23» апреля 2024 г.

протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ

г. Багратионовска»

_____ А.Ю.Урсов

«___» _____ 2024 г.

Приказ № 76 от 23.04.2024 года

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

для детей: 7-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

этапы спортивной подготовки: НП, УТ

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказа Министерства спорта РФ № 826 от 20.11.2023 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Программу разработали:

Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.

Тренер-преподаватель – Дощинский Д.А.

г. Багратионовск

2024 г.

Содержание

I. Общие положения.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
2. Цель и задачи программы	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.....	9
5. Виды (формы) обучения.....	11
5.1. Учебно-тренировочные занятия.....	13
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	14
5.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	16
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	18
6.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.....	18
6.2. Учебный план Программы.....	18
7. Календарный план воспитательной работы.....	19
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте..	24
8.1. Определение терминов.....	24
8.2. План антидопинговых мероприятий.....	26
8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.....	28
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	35
10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля.....	35
10.2. Восстановительные мероприятия.....	37
10.3. Общие методические рекомендации.....	40
III. Система отбора и контроля.....	41
11. Требования к результатам прохождения программы.....	41
11.1. Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки.....	
11.2. Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе.....	41
12. Оценка результатов освоения программы.....	42
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	42
IV. Методическая часть	45
V. Рабочая программа по греко-римской борьбе	60

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	60
14.1. Учебно-тренировочная нагрузка.....	60
14.2. Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	75
15. Учебно-тематический план.....	104
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	108
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	108
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	108
17. Материально-технические условия реализации программы.....	108
18. Кадровые условия реализации Программы.....	111
19. Информационно-методические условия реализации Программы	
19.1. Список литературы.....	113
19.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	113
19.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	114

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) (далее Программа) составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденному Приказом Минспорта России от 17 ноября 2022 г. №73, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

Направленность программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по Спортивной борьбе вид греко-римская борьба (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко-римской борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным Приказом Минспорта России от 17 ноября 2022 года №732 (далее ФССП) и имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки борцов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки борцов. В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться греко-римской борьбой с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Борьба — индивидуальный вид спорта. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости выполнения приемов, психологической готовности к соревновательной деятельности и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности программы — дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, составлена на основе ФССП по виду спорта «Спортивная борьба» (греко-римская борьба) для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы - программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по виду спорта греко-римская борьба обучающихся возрастной категории с 7 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы - срок освоения программы 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки — 4 года;

учебно-тренировочный этап — 4 года.

На полное освоение программы требуется 3458 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» в течение 2 смен по 21 дню, либо учебно-тренировочными сборами той же продолжительностью, а также занятиями в соответствии с индивидуальными планами и восстановительные мероприятия во время отпусков тренеров-преподавателей.

Формы обучения — очная.

Особенности организации учебного процесса - набор детей в группы начальной подготовки первого года обучения по греко-римской борьбе — сдача нормативов по общефизической подготовке (ОФП). В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом,

имеющие разрешение врача для занятий видом спорта спортивная борьба вид-греко-римская борьба. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводится после успешной сдачи контрольно-переводных испытаний в конце учебного года (май месяц), согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных) испытаниях в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - Занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин), перерыв между занятиями 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу в зависимости от года обучения: 4,5 – 12 часов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Греко-римская борьба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Практическая значимость программы - состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в виде спорта спортивная борьба дисциплина - греко-римская борьба, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня

подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапе начальной специализации.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

2. Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки борцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я	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 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 6 1 1 А

		греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 6 1 1 А
		греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
		греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста.

3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) борца

Система многолетней спортивной подготовки борца включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, формирование должных норм общественного поведения. выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, приобретение и накопление соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок, совершенствование технического и тактического мастерства, целевая установка на спортивное совершенствование, повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) - 8 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 7 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- учебно-тренировочный этап – 4 года.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10

Этап начальной подготовки. Зачисление детей на этап начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) за счет средств муниципального бюджета и субсидий. При зачислении детей на обучение по образовательной программе спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке (ОФП), в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греко-римской борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
 - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
 - получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года,

выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
 - изучение правил безопасности на занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешное выполнение этих правил в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
 - изучение и соблюдение антидопинговых правил, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;
 - выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд (при наличии соответствующих групп).

4. Объем программы.

Требования к объему тренировочного процесса.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12
Общее количество часов в год	234	312	416	624

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный; восстановительный.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.;

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной

подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

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

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы обучения):

5.1. Учебно-тренировочные занятия. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются следующие факторы определяющие соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. В соответствии с вышеизложенным при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующую классификацию:

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №3

№ п/п	Тип учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
1.	Групповые	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
2.	Индивидуальные	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
3.	Запрограммированные	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
4.	Свободные	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
5.	Смешанные	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов

тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия. При планировании учебно – тренировочных мероприятий необходимо учитывать следующие соотношения видов спортивной подготовки:

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

Таблица №4

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-22	18-23	20-25
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
Теоретическая подготовка (%)	5-6	6-8	7-10	8-10
Тактическая подготовка (%)	3-4	4-6	7-10	10-12
Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	3-6	4-6

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством

				лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

5.3. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

При организации соревновательной деятельности в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» необходимо соблюдать следующие требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивная борьба";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки в соответствии с приложенной таблицей №5;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные		-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика; участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские (медико-биологические) мероприятия, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана приведены в таблице №4.

Мероприятия, проводимые вне учебно-тренировочного плана и не входящие в годовую часовую нагрузку по этапам спортивной подготовки:

- участие в мероприятиях календарного плана воспитательной работы по направлениям: здоровьесбережение, патриотическое воспитание и развитие творческого мышления;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

6.2. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки (46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки				тренировочный			
	1	2	3	4	1	2	3	4
	Недельная нагрузка в часах							
	4,5	6	6	6	8	12	12	12
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)							
	12	12	12	12	10-12	10-12	10-12	10-12
Теоретическая подготовка	14	24	24	24	29	48	48	48
Практика								
Общая физическая подготовка	142	190	177	165	187	248	234	224
Специальная физическая подготовка	46	48	56	64	76	124	138	148
Избранный вид спорта:	32	50	55	59	124	204	204	204
Участие в соревнованиях	-	-	2	4	6	8	10	14
Техническая подготовка	14	18	18	15	44	90	84	74
Тактическая подготовка	9	18	15	18	42	60	54	46
Психологическая подготовка	5	10	10	8	12	18	18	16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	4
Инструкторская практика	-	-	-	-	2	4	8	16
Судейская практика	-	-	2	4	6	10	16	22
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	-	-	2	4	4	6	6	8
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	210	276	276	276	368	552	552	552
Самостоятельная работа обучающихся	24	36	36	36	48	72	72	72
Всего часов на 52 недели	234	312	312	312	416	624	624	624

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

7. Воспитательная работа.

Одной из главных задач в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании

играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греко-римской борьбы, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике: потребления алкоголя (мини-футбол) «Всемирный день трезвости» табакокурения (волейбол) «Всемирный день отказа от курения» Наркомании (Веселые старты) «День борьбы с наркотиками» Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика): «Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i> Показательные выступления групп спортивной подготовки: «День открытых дверей в ДЮСШ» «День народного единства» «День Защитника Отечества» «День Победы» «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию</i>	В течение года октябрь ноябрь июнь июль 1 сентября 4 ноября 23 февраля 9 мая 12 июня

		здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	Проведение бесед в группах спортивной п на темы: «Мы против наркотиков» «Первая проба», «Уголовный кодекс о наркотиках», «Можно ли избавиться от наркомании», «Свобода или наркотики» Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков	Сентябрь Ноябрь Январь Март Май октябрь
2.4	Профилактика детского и взрослого травматизма	Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы: ПДД 1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок». 2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно» 3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом». ОБЖ 1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; 2. «Действия при угрозе террористического акта»; 3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники» Противодействия идеологии экстремизма и терроризма 1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции). 2. «Гражданская и уголовная	Сентябрь Январь Апрель Октябрь Декабрь Март Ноябрь Февраль

		ответственность за проявление экстремизма». 3. «Экстремизм – антисоциальное явление».	Май
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. Беседа ко Дня учителя: «Мой первый учитель» Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве» Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно-подвиг твой бессмертен» Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия-Родину защищать» Беседа на тему: «Международный женский день» Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы» Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах» Беседа на тему «А завтра была война...»	В течение года октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель май июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

8.1. Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких

нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

8.2. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за

антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта Калининградской области ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;

- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятия – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

1. «Равенство и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

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

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

Вопросы:

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

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу

игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равно.

5. «Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 1-го тренировочного года, как часть учебно-тренировочного процесса.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП и СПФ на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения

учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СПФ;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
		Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС):</i> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (<i>для спортсменов этапов Т(СС)</i>). <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (спортивной борьбой);

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортивной борьбой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-

поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными

смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

10.2. Восстановительные мероприятия.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особое важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон

не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

10.3. Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к

средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

III. Система отбора и контроля.

11. Итоги освоения программы.

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

11.1 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
- и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

12. Оценка результатов освоения программы.

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная борьба" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная борьба».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с борцами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия

обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся на отделение спортивной борьбы и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки борцов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

IV. Методическая часть.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программой по греко-римской борьбе предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития греко-римской борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в борьбе; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями

совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Физическая подготовка (общая и специальная).

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место на занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим

требованиям соревновательной деятельности в борьбе (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы).

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включают в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Таблица №6

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

Быстрота.

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения.

Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция – это ответ известным движениям на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Реакция выбора улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

- целостное совершенствование быстроты и,
- аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200-270 м.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер должен решить следующие задачи:

- гармонически развить все мышечные группы.
- научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий

(динамические, статические, преодолевающие, уступающие).

- развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ).

Например: 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки:

- метод максимальной усилий заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1- 4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин.

Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

- метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы. Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости.

Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости.

Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

- метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины).

Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет.

Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Метод статических упражнений издавна используется акробатами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных, да и произвольных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Выносливость.

Выносливость – это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К таким средствам относятся:

- бег на длинные дистанции
- кросс
- бег на лыжах и коньках
- езда на велосипеде
- игра с мячом

- продолжительные прыжки со скакалкой.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности.

Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

В тренировке на выносливость основной фактор, определяющий момент повторной работы – восстановление дыхательных процессов. Это происходит лишь через 3-4 мин.

Под специальной выносливостью понимается способность спортсмена выполнять длительное время работу определенного характера (силовую, скоростную и т.д.).

Для спортсменов очень важна специальная выносливость или будем называть ее локальной.

Локальная выносливость в большей мере проявляет свою специфичность, отражая практически все силовые качеств. Она может быть собственно силовой, скоростно-силовой, статической и т.д. Поэтому применяемые упражнения должны соответствовать специфике развиваемого качества.

В связи с тем, что в локальных упражнениях нагрузка действует более концентрированно, утомление наступает быстрее. Поэтому при развитии любого вида локальной выносливости количество подходов не превышает 3-4.

Для развития специальной выносливости наиболее целесообразно применять следующие виды упражнений:

1. Продолжительные – прыжки на батуте.
2. Акробатические прыжки без продолжительных пауз.
3. Вольные упражнения целиком и по половинкам.
4. Упражнения по методу круговой тренировки.

Упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются стойки спортсмена, основные захваты, передвижения в парах, повороты и подвороты, техника борьбы лежа, самостраховка.

Занятия по ОФП проводятся преимущественно в игровой форме: игровые единоборства (петушиный бой, бой всадников и т.д.), силовые игры

(растаскивания, регби), для развития ловкости и выносливости (круговая лапта, салки), для развития силы (подтягивания, лазание по канату, различные виды отжиманий), гибкости (гимнастический мост, упражнения на растягивание и др.), ловкости (спортивные игры). Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития силы (борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, броски на скорость за 5 и 10 минут), гибкости (броски с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных действий в условиях поединка).

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом греко-римской борьбы. Специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка.

Тактика - это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на ковре.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется скомовывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами и т.д.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у спортсмена способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение борцов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого спортсмена.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать обучающимся о различных тактических вариантах ведения схватки.

- показывать видеосъемки тактики схватки самого спортсмена и схватки других спортсменов;

- изучить тактику схваток своих главных соперников, собирать на них досье.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики схваток во время тренировочных занятий, контрольных схваток и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена греко-римской борьбой и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борцов и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя на конкретных соревнованиях необходимо составлять тактический план с известным соперником и его реализация.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка борца к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке становятся причиной досадных поражений отдельных борцов и целых команд.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и

психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям греко-римской борьбы, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации.
- психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в

условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

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

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных самбистов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества,

особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1) Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2) Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3) Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4) Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5) Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6) Воспитательное воздействие коллектива.

7) Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.

8) Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9) Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10) Создание жестких условий тренировочного режима.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям:

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

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

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

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

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

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

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса:

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к

соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде, преимущественно, используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия;

- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

- постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам

локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

- адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

- при подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

V. Рабочая программа по греко-римской борьбе.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1. Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок, учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В соответствии с данными положениями и годовым учебно-тренировочным планом, в зависимости от этапа спортивной подготовки, разработаны примерные годовые графики распределения учебных часов, на основании которых тренерами-преподавателями по виду спорта спортивная борьба, дисциплина греко-римская борьба, разрабатываются рабочие программы для реализации в группах спортивной подготовки.

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-1 года обучения (4,5 часа в неделю)

[illegible]

4.2	Техническая подготовка	14	1	1	1,5	1,5	1,5	2	1	1	1	1,5	1	-
4.3	Тактическая подготовка	9	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-
4.4	Психологическая подготовка	5	-	1	0,5	0,5	0,5	-	1	1	-	0,5	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		210	20	20	20	20	18	18	20	20	20	23	11	-
Самостоятельная работа		24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	16
Всего часов		234												16

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-2,3,4 года обучения (6 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	1,8	1,6	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,8	0,2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1,8	-	-	1,6	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Закаливание организма	2,8	-	-	0,2	1,6	-	-	-	-	-	1	-	-
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1,8	-	-	-	-	1,7	0,1	-	-	-	-	-	-
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4,6	-	-	1	-	0,2	1,6	1,6	0,2	-	-	-	-
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	3,8	1	-	-	1	-	-	-	1,7	0,1	-	-	-
1.8	Режим дня и питание обучающихся	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	1,8	-	-	-
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	3,8	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,3	0,4	0,1	0,1	2	-	-
Итого часов		24	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	-	-

Практические занятия															
2.	Общая физическая подготовка	ГНП-2	190	15	16	15	15	16	13	15	15	16	14	20	+20
		ГНП-3	177	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	18	+20
		ГНП-4	165	13	14	13	13	13	12	13	13	13	13	15	+20
3.	Специальная физическая подготовка	ГНП-2	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2+2	+4
		ГНП-3	56	6	5	5	5	5	4	4	5	5	4	2+2	+4
		ГНП-4	64	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	4+2	+4
4.	Избранный вид спорта	ГНП-2	50	5	5	5	4	5	5	4	4	5	6	2	-
		ГНП-3	55	4	6	5	4	6	5	5	4	6	6	4	-
		ГНП-4	59	5	5	6	5	6	5	5	5	6	6	5	-
4.1	Участие в соревнованиях	ГНП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ГНП-3	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
		ГНП-4	4	-	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	ГНП-2	18	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	-
		ГНП-3	18	1	2	2	2	2	-	2	2	2	3	1	-
		ГНП-4	15	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	-
4.3	Тактическая подготовка	ГНП-2	18	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	-
		ГНП-3	15	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	-

		ГНП-4	18	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	-
4.4	Психологическая подготовка	ГНП-2	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
		ГНП-3	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
		ГНП-4	8	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	ГНП-2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
		ГНП-3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
		ГНП-4	2		-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	ГНП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ГНП-3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ГНП-4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	ГНП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ГНП-3	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
		ГНП-4	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	ГНП-2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ГНП-3	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
		ГНП-4	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	ГНП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

		ГНП-3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	
		ГНП-4	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	
Итого часов			276	27	27	27	26	27	24	25	25	27	27	14	-
Самостоятельная работа			36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24	
Всего часов			312												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-1 года обучения (8 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	2,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
1.7	Психологическая подготовка	3	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1,75	0,5		0,25	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-
1.9	Правила вида спорта	1,75	-	0,5	0,25	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-
Итого часов		29	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	-
Практические занятия														

2.	Общая физическая подготовка	УТГ-1	187	15	14	15	15	15	12	14	15	14	14	4+1 4	26
3.	Специальная физическая подготовка	УТГ-1	76	7	7	7	7	7	4	7	7	7	6	2+2	6
4.	Избранный вид спорта	УТГ-1	124	12	13	12	12	12	10	12	12	12	13	4	-
4.1	Участие в соревнованиях	УТГ-1	6	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	УТГ-1	44	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	2	-
4.3	Тактическая подготовка	УТГ-1	42	3	5	3	5	4	2	4	4	4	6	2	-
4.4	Психологическая подготовка	УТГ-1	12	1	1	2	1	1	2	1	2	-	1	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	УТГ-1	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	УТГ-1	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	УТГ-1	6	-	2	-	-	2	-	1	-	-	1	-	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	УТГ-1	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	УТГ-1	4	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Итого часов			368	36	37	37	37	37	28	36	37	36	36	11	-
Самостоятельная работа			48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32
Всего часов			416												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-2,3,4 года обучения (12 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3,6	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	0,1	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	3,6	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	-	0,6	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	3,6	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,1	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	7,2	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	0,2	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7,2	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	0,2	-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7,2	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	0,2	-
1.7	Психологическая подготовка	6,5	-	1	1	1	1	0,5	-	1	-	1	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	0,5	-
1.9	Правила вида спорта	5,6	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	1	0,5	1	0,5	0,1	-
Итого часов		48	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	2	-

Практические занятия															
2.	Общая физическая подготовка	УТГ-2	248	18	18	18	18	18	16	18	18	16	18	32	+40
		УТГ-3	234	17	16	17	16	16	15	17	17	15	16	32	+40
		УТГ-4	224	16	15	15	15	16	14	15	15	15	16	32	+40
3.	Специальная физическая подготовка	УТГ-2	124	11	10	11	10	11	10	11	11	11	10	10	+8
		УТГ-3	138	12	12	12	12	13	11	12	12	12	12	10	+8
		УТГ-4	148	13	13	14	13	13	12	14	14	14	15	10	+4
4.	Избранный вид спорта	УТГ-2	204	19	20	19	20	20	17	20	19	20	20	10	-
		УТГ-3	204	19	19	20	20	20	17	20	19	20	20	10	-
		УТГ-4	204	19	20	19	20	20	17	20	19	20	18	10	4
4.1	Участие в соревнованиях	УТГ-2	8	-	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	-
		УТГ-3	10	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-
		УТГ-4	14	-	2	4	2	-	-	2	4	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	УТГ-2	90	9	10	9	8	9	6	8	9	9	8	5	-
		УТГ-3	84	8	8	8	7	9	7	8	7	8	9	5	-
		УТГ-4	74	8	8	7	5	9	7	5	5	9	7	4	-
4.3	Тактическая подготовка	УТГ-2	60	5	6	5	6	6	4	6	6	7	7	2	-
		УТГ-3	54	5	5	6	5	6	5	3	5	6	6	2	-

		УТГ-4	46	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	2	-
4.4	Психологическая подготовка	УТГ-2	18	1	2	2	2	2	2	2	2	-	2	1	-
		УТГ-3	18	1	2	2	2	2	2	2	2	-	2	1	-
		УТГ-4	16	1	1	-	2	2	1	2	2	2	2	1	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	УТГ-2	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
		УТГ-3	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
		УТГ-4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
4.6	Инструкторская практика	УТГ-2	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-
		УТГ-3	8	-	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-
		УТГ-4	16	1	2	2	1	2	-	1	2	2	2	1	-
4.7	Судейская практика	УТГ-2	10	1	1	1	1	2	1	1	-	1	1	-	-
		УТГ-3	16	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	-
		УТГ-4	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
4.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	УТГ-2	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
		УТГ-3	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
		УТГ-4	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.9	Восстановительные мероприятия	УТГ-2	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-

		УТГ-3	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
		УТГ-4	8	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Итого часов			552	53	53	53	53	53	47	53	53	51	53	30	-
Самостоятельная работа			72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	48
Всего часов			624												

14.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия для групп **НП-1**

Продолжительность занятия: 1,5 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
<i>Разминка</i> Бег Разминка стоп Разминка кистей Ходьба на месте с высоким подниманием колена Разминка плечевых суставов Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс Наклоны вперед и назад Наклоны вперед с касаниями руками пола Наклон вперед ноги врозь и удержание Наклон ноги вместе и удержание	3 мин 50 раз 30 раз 30 сек 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз 20 раз 30 сек 30 сек	В спокойном темпе Поднимание на носки поочередно скаждой ноги Руки в замок, круговое движение кистей, волной круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой ноги не сгибать в коленях ноги не сгибать в коленях не сгибать в коленях
<i>Строевые упражнения.</i> <i>Действия в строю, на месте и в движении</i> 1. Построения, выравнивание строя, расчет 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте 3. Размыкание и смыкание строя 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом,	 5-7 минут	 Следить за правильностью выполнения строевых приемов

6. Переход от шага к бегу и наоборот		
	15 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах 3. Поднимание туловища лежа на животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине 6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором	20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз x 2 подхода 10 раз x 2 подхода По 20-30 повторений 5-10 раз 2 подхода 10-15 раз 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий

пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение. 5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°. 6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода 5-10 раз 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий
СФП: Акробатические упражнения. <i>Акробатические прыжки</i> 1. Перекаты, группировка 2. Кувырок вперед 3. Кувырок назад 4. Перекат в стойку на лопатках <i>Статические упражнения</i> 1. Стойка на лопатках 2. Стойка на голове 3. Стойка на руках Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 5. Борцовский мост. 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. Ложимся на спину, голову отрываем от пола. Качаем головой по большой амплитуде, как будто говорим "да".	По 5сек.х3 10 раз По 10 сек. По 10 повторений По 20-30 Повторений	Выполнять на гимнастических матах Следить за амплитудой выполнения заданий

Качаем "нет". Поочерёдно тянемся ушами к плечам. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: 1. Изучение основных бросков и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции; 2. Выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость; 3. Изучение основных атакующих приемов при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках) из всех исходных положений; 4. Освоение выполнения упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.	По 20-30 Повторений По 20-30 Повторений	Выполнять на гимнастических матах Выполнять на гимнастических матах Выполнять на гимнастических матах
	65 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в седе на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек.x3 10 сек.x3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	10 мин	

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для
группы этапа начальной подготовки (свыше года).**

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия для групп **НП-2-4**

Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка Бег Разминка стоп Разминка кистей Ходьба на месте с высоким подниманием колена Разминка плечевых суставов Поднимание на носки с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс Наклоны вперед и назад Наклоны вперед с касаниями руками пола	5 мин 50 раз 30 раз 1 мин 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз 20 раз	В спокойном темпе Поднимание на носки поочередно скаждой ноги Руки в замок, круговое движение кистей, волной круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой ноги не сгибать в коленях
Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i> 1. Построения, выравнивание строя, расчет 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте 3. Размыкание и смыкание строя 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот	3-7 минут	Следить за правильностью выполнения приемов
	25 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на	30 раз 30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине	30 раз	Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых
Упражнения без снарядов (без отягощения)		
1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.		
3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.	20-25 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.		
5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.	15-20 раз	
6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.	15-20 раз	
7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь		Следить за амплитудой выполнения заданий

свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	15-20 раз	
Упражнения с гантелями, с дисками от штанги	15-20 раз	
1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднятие гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.	15-20 раз	
2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.		
3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднятие движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.		Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднятие рук в стороны, вперед, назад.	15-20 раз	
5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.		
Упражнения с набивным мячом		
1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	
Упражнения с амортизационной резиной		
Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.		
1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения

нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.		заданий
2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.	15-20 раз	
3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.	15-20 сек.	
4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.		Следить за правильностью выполнения заданий
5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.	15-20 сек.	
6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.		
7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.		
Упражнения с эспандером		
1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.	15-20 раз	
2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз	

СФП: Акробатические упражнения. Акробатические прыжки 5. Перекаты, группировка 6. Кувырок вперед 7. Кувырок назад 8. Перекат в стойку на лопатках Статические упражнения 1. Стойка на лопатках 2. Стойка на голове 3. Стойка на руках Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка») 5. Борцовский мост. 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. Ложимся на спину, голову отрываем от пола. Качаем головой по большой амплитуде, как будто говорим "да". Качаем "нет". Поочередно тянемся ушами к плечам. Упражнения с манекеном. 1. Перевороты с манекеном накатом, броски прогибом, разворотом. 2. Повороты, наклоны, вращения с манекеном на плечах, перед собой, захватом сзади и т. п. 3. Поднимание манекена на грудь, на плечо, обратным захватом, захватом сзади, на «мельницу» и т. п. 4. Броски манекена или мешка прогибом, без падения и с падением, различными способами и с различными захватами. 5. Броски манекена прогибом из партера захватом сзади, обратным захватом. Упражнения с партнером 1. Борцы в обоюдном захвате. Оторвать партнера от ковра.	По 5сек.х310 раз По 10 сек. По 10 повторений По 20-30 Повторений По 20-30 Повторений По 15-20 повторений	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
---	---	--

2. Поднимание и опускание партнера захватом двух ног спереди, на «мельницу», плеча и головы сверху, туловища спереди, сбоку, сзади, с обвивом ноги. 3. Захват руки на ключ в основном за счет мышц спины и рук. 4. Борцы в обоюдном обратном обхвате за туловище. По сигналу преподавателя оторвать партнера от ковра. 5. Широко расставив ноги и захватив туловище партнера сзади, наклоны вперед. 6. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади. 7. Обхватив обратным захватом туловище партнера спереди, перевороты назад.	По 10-15 повторений
--	----------------------------

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы борьбы в партере:

1. Перевороты скручиванием, перевороты рычагом,
2. Переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади.

Приемы защиты:

1. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
2. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
3. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
4. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
5. Способы сбивания противника на живот;
6. Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

1. Перевод рывком: перевод рывком за руку;
2. Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
3. Переводы вращением (вертушка) перевод вращением захватом руки сверху;
4. Броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

По 10-15
повторений

Следить за правильностью выполнения упражнения

По 15-20
повторений

Следить за правильностью выполнения упражнения

По 10-15
повторений

Следить за правильностью выполнения

Примерные комбинации приемов: -перевод рывком за руку; -перевод рывком за другую руку; -бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контриемов.	По 15-20 повторений	упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
	70 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в седе на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек.х3 10 сек.х3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	20 мин	

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы
тренировочного этапа(спортивной специализации) (до двух лет).
ПЛАН-КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия для группы Т(СС) до
двух лет. Продолжительность занятия: 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка Прыжковая разминка: Бег «Острый» бег Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Толчковый бег Галопа боком Прыжки на двух ногах Прыжки в группировку Прыжки на одной ноге в группировку Прыжки на 360* Строевые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении 1. Построения, выравнивание строя, расчет 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте 3. Размыкание и смыкание строя 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, 6. Переход от шага к бегу и наоборот	5 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин Все прыжки по 20 повторений 2-4 минуты	Следить за натянутостью ног, за осанкой Выполнять с максимально натянутыми ногами и с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения строевых приемов
	30 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на	30 раз 30 раз 86	Следить за амплитудой выполнения заданий

[illegible]

гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.	15-20 раз	
Упражнения с гантелями, с дисками от штанги 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх. 2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.	15-20 раз	
5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.	15-20 раз	
Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. 2. С партнером или в группе стоя	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	
Упражнения с амортизационной резиной		
Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.		
1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук (рис. 39).	15-20 раз	
3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.	15-20 раз	
4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.	15-20 раз	
5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение (рис. 40).	15-20 раз	
6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук (рис. 41).	15-20 раз	
Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.		
Упражнения с эспандером		
1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.	15-20 раз	
2. Стоя, руки согнуты, эспандер за		Следить за амплитудой выполнения

спиной: разгибание рук в стороны-вперед.	15-20 раз	заданий
3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз	
Упражнения с гирями		
1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на мосту: попеременное или одновременное выжимание или толчок гири.	5-15 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднимание или выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и одновременное.		
3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову.	5-15 раз	
4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках, гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднимание или выбрасывание гири до уровня груди или вверх.	5-15 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной, двумя гирями.	5-15 раз	
6. Поднимание гири на «воротке» хватом сверху.	5-15 раз	
Упражнения со штангой		
1. Жим двумя руками от груди и из-за головы обычным, узким или широким хватом.	5-15 раз	
2. Лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на мосту: жим двумя руками от груди, поднимание штанги из-за головы.	5-15 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
3. Стоя (или в наклоне вперед), штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги прямыми руками вверх, вперед-вверх.	5-15 раз	
	5-15 раз	

4. Вырывание штанги вверх без приседа и с неглубоким приседом .		
СФП: Акробатические упражнения. Акробатические прыжки 1. Стойка на кистях толчком двумя ногами из упора присев: отжимание, передвижение и подскоки на руках. 2. Кувырки вперед, назад, на месте, с прыжком. 3. Подъем разгибом из стойки на лопатках. 4. Переворот с головы. 5. Переворот вперед. 6. Рондат. 7. Перекаты, группировка 8. Кувырок вперед 9. Кувырок назад 10. Перекат в стойку на лопатках Статические упражнения 1. Стойка на лопатках 2. Стойка на голове 3. Стойка на руках Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка») 5. Борцовский мост. 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. Ложимся на спину, голову отрываем от пола. Качаем головой по большой амплитуде, как будто говорим "да". Качаем "нет". Поочередно тянемся ушами к плечам. Упражнения с манекеном. 3. Перевороты с манекеном накатом, броски прогибом, разворотом. 4. Повороты, наклоны, вращения с	По 5сек.х3 10 раз По 10 сек. По 10 повторений По 20-30 Повторений 3х1 минуте 3-5 повторений По 10-12	Выполнять на гимнастических матах Следить за правильностью выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения

манекеном на плечах, перед собой, захватом сзади и т. п. 3. Поднимание манекена на грудь, на плечо, обратным захватом, захватом сзади, на «мельницу» и т. п. 4. Броски манекена или мешка прогибом, без падения и с падением, различными способами и с различными захватами. 5. Броски манекена прогибом из партера захватом сзади, обратным захватом.	повторений	упражнения
Упражнения с партнером 1. Борцы в обоюдном захвате. Оторвать партнера от ковра. 2. Поднимание и опускание партнера захватом двух ног спереди, на «мельницу», плеча и головы сверху, туловища спереди, сбоку, сзади, с обвивом ноги. 3. Захват руки на ключ в основном за счет мышц спины и рук. 4. Борцы в обоюдном обратном обхвате за туловище. По сигналу преподавателя оторвать партнера от ковра. 5. Широко расставив ноги и захватив туловище партнера сзади, наклоны вперед. 6. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища и захватом туловища сзади. 7. Обхватив обратным захватом туловище партнера спереди, перевороты назад.	По 10-12 повторений	Следить за правильностью выполнения упражнения
	По 10-12 повторений	Следить за правильностью выполнения упражнения
4. Техническая и тактическая подготовка		
Приемы борьбы в партере: 1. Перевороты скручиванием, перевороты рычагом, 2. Переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты: 2. Контрприемы: бросок		Следить за правильностью выполнения упражнения

подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи; 2. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече; 3. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча; 4. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита 5. Способы сбивания противника на живот; 6. Способы освобождения руки, захваченной на ключ.		Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Приемы борьбы в стойке:</i> 1. Перевод рывком: перевод рывком за руку; 2. Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища; 3. Переводы вращением (вертушка) перевод вращением захватом руки сверху; 4. Броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи. <i>Примерные комбинации приемов:</i> -перевод рывком за руку; -перевод рывком за другую руку; -бросок через спину захватом руки через плечо (перевод		Следить за правильностью выполнения упражнения

рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. <i>Выполнение бросков, защиты и контрприемов.</i>		Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
	90 мин	
Заключительная часть		
6. Полушпагаты 7. Наклоны в седе на полу 8. Шпагаты 9. «Рыбка» 10. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек.х3 10 сек.х3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	30 мин	

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы
тренировочного этапа(спортивной специализации) (свыше двух лет).**

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия для группы Т(СС) свыше двух лет

продолжительность 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
1. Поднимания на носки 2. «Пружинка» 3. Наклон головы вперед, назад, в сторону 4. Полукруг головой влево, вправо 5. Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи) 6. Наклоны в сторону 7. Мельница	30 раз 30 раз 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений	На месте в спокойном темпе Выполнять в спокойном темпе
8. Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога 9. Выпады в сторону -левая нога -правая нога 10. Бег 11. Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с захлестом голени 13. Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев	4-8 повторений 4-8 повторений 5 мин 1 мин 1 мин по 1-2 минуте	 В умеренном темпе С максимальной амплитудой В умеренном темпе
	30 мин	
Основная часть		

ОФП 1. Отжимания 2. Поднимание ног сидя 3. Выпрыгивания из упора присев 4. Упр. на пресс 5. «пистолеты» Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение. 5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение	20 раз x2 20 раз x2 20 раз x2 20 раз x2 10 раз x2 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Выполнять с максимальной амплитудой Следить за натянутостью тела, ног, рук при выполнении всех упражнений Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой
--	--	--

упора лежа; то же, но с поворотом на 180°. 6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам. 7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее. Упражнения с гантелями, с дисками от штанги 1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх. 2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями. 3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад. 5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны. Упражнения с набивным мячом 1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий
--	--	---

— от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д. 2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с амортизационной резиной Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки. 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками. 2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук (рис. 39). 3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз. 4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед. 5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение (рис. 40). 6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук. 7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук (рис. 41). Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно. Упражнения с эспандером 1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий

в стороны. 2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед. 3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения с гирями 1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на мосту: попеременное или одновременное выжимание или толчок гири. 2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднимание или выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и одновременное. 3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову. 4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках, гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднимание или выбрасывание гири до уровня груди или вверх. 5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной, двумя гирями. 6. Поднимание гири на «воротке» хватом сверху.	5-15 раз 5-15 раз 5-15 раз 5-15 раз 5-15 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий
Упражнения со штангой 1. Жим двумя руками от груди и из-за головы обычным, узким или широким хватом. 2. Лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на мосту: жим двумя руками от груди, поднимание штанги из-за головы. 3. Стоя (или в наклоне вперед), штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги	5-15 раз 5-15 раз 5-15 раз	Следить за правильностью выполнения заданий

прямыми руками вверх, вперед-вверх. 4. Вырывание штанги вверх без приседа и с неглубоким приседом. Упражнения с партнером. 1. Упор лежа, партнер держит ноги за голеностопные суставы, прижимая к своим бедрам: сгибание и разгибание рук; ходьба на руках пальцами вперед, в стороны, внутрь. 2. Стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук. 3. Стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья. 4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, пальцы сжаты в кулаки; партнер, стоя сзади, держит за запястье: выпрямление рук вверх или в стороны и сгибание в исходное положение с сопротивлением партнера. 5. Выпад вперед навстречу друг другу, ступни впереди стоящих ног одна к другой, взяться за руки: сгибание и разгибание рук с сопротивлением. 6. Стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты (кисть в кисть): с сопротивлением попеременное сгибание и выпрямление рук. 7. Стоя на расстоянии шага лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперед в захвате: разведение и сведение рук с	5-15 раз 20-30 секунд 20-30 секунд 20-30 секунд 20-30 секунд 20-30 секунд 20-30 секунд 20-30 секунд	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за амплитудой выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий
--	---	---

сопротивлением. 8. Стоя лицом друг к другу, руки за голову, партнер захватывает локти: сведение и разведение рук с сопротивлением. 9. Лежа на спине; партнер находится в упоре лежа, опирается на кисти первого, упражняющегося: одновременное сгибание и разгибание рук.	20-30 секунд 20-30 секунд	Следить за правильностью выполнения заданий
СФП: Акробатические упражнения. <i>Акробатические прыжки:</i> 1. Стойка на кистях толчком двумя ногами из упора присев: отжимание, передвижение и подскоки на руках. 2. Кувырки вперед, назад, на месте, с прыжком. 3. Подъем разгибом из стойки на лопатках. 4. Переворот с головы. 5. Переворот вперед. 6. Рондат. 7. Перекаты, группировка 8. Кувырок вперед 9. Кувырок назад 10. Перекат в стойку на лопатках	По 5сек.х3 10 раз По 10 сек. По 10 повторений По 20-30 Повторений	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий
<i>Статические упражнения:</i> 1.Стойка на лопатках 2. Стойка на голове 3. Стойка на руках	3х1 минуте 3-5 повторений	Следить за правильностью выполнения заданий
Упражнения для укрепления мышц шеи. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 5. Борцовский мост. 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. Ложимся на спину, голову отрываем от пола. Качаем головой	По 5сек.х3 10 раз По 10 сек. По 10 повторений По 20-30 Повторений	Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий

Упражнения без снарядов 1. Со стойки встать на «мост» и с «моста» — в стойку. 2. Из глубокого приседа встать на «мост» и с «моста» — в исходное положение. 3. Стоя на «мосту», забегая вокруг головы — перевороты через голову, выседы. 4. Обхватив обратным захватом туловище друг друга спереди, партнеры выполняют перевороты назад.	По 10-12 повторений	Следить за правильностью выполнения заданий
--	----------------------------	--

Приемы борьбы в партере:

- Следить за правильностью выполнения упражнения

3. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
2. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
3. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
4. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
5. Способы сбивания противника на живот;
6. Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

- Следить за правильностью выполнения упражнения

1. Перевод рывком: перевод рывком за руку;
2. Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
3. Переводы вращением

- Следить за правильностью выполнения упражнения

(вертушка) перевод вращением захватом руки сверху; 4. Броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи. Примерные комбинации приемов: -перевод рывком за руку; -перевод рывком за другую руку; -бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.		Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения
	90 мин	
Заключительная часть		
«Мосты» 1. Отжимания в мост 2. Удержание 3. Качания в мосту 4. Удержания с прямыми ногами 5. Узкий мост	10 р 20 сек 10 раз 20 сек 20 сек	Выполнять с максимальной амплитудой
	30 мин	

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы теоретических занятий, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Допускается увеличение или уменьшение расписки по темам теоретических занятий на 10-15 % от запланированных, с обязательным сохранением общего количества часов теоретической подготовки, предусмотренной годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	840/1140		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 80/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 80/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 80/100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 80/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 85/105	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	≈ 180/200	Февраль март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 85/105	апрель	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 обучающихся	≈ 75/110	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 95/220	сентябрь июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1740/2880		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 150/216	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 150/216	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 150/216	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 300/432	декабрь январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 300/432	февраль март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 300/432	апрель май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 180/390	сентябрь-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 105/210	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	≈ 105/336	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. При проведении тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивной дисциплине греко-римская борьба, 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, проходящих спортивную подготовку, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной дисциплины греко-римская борьба, вида спорта "спортивная борьба".

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приведенной таблицей:

Таблица №7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2х3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

- обеспечения спортивной экипировкой в соответствии с приведенной таблицей

Таблица №8

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Уровень квалификации руководящих работников, лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников образовательной организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.01.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный №66403) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) и 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

19. Информационно-методические условия реализации программы.

19.1. Список литературы.

1. Игуменов Е. М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-3бс.
2. Ивапицкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук.Н., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.
5. Пархоменко А..А., Подливаев Б.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. -М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
6. Пилюп Р. А., Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС,1984. - 104 с.
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. - 39 с.
8. Полиевский С.А., Подливаев Б.А.. Григорьева О^В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
9. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
10. Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. -М., 2001.- 114с.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. -М.: ФиС, 1964. -495 с.
12. Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
13. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Подред. Р.А., Пилюяна. - Малаховка, 1993.-82с. 1

19.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Цифровой фотоаппарат;

2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

19.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. ru.wikipedia.org»Греко-римская борьба
2. [vk.com»grecoroman_wrestling](http://vk.com/grecoroman_wrestling)
3. news.sportbox.ru»Греко-римская борьба
4. [megabook.ru»article/Борьба греко-римская...борьба\)](http://megabook.ru/article/Борьба_греко-римская...борьба)
5. [fictionbook.ru»author...a...greko_rimskaya_borba_dlya](http://fictionbook.ru/author...a...greko_rimskaya_borba_dlya)