АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»

ПРИНЯТО на педагогическом совете МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда» Протокол № 4 от 11.05.2023г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом №139/1/01-04 от 31.05.2023г. Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» _____Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»)

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённого приказом Минспорта России от 30.11.2022 г № 1091 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71478).

Возраст обучающихся: с 7 лет и старше.

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки – 4 года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4года;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик (и) – заместитель директора по учебно-методической работе – Авдалян С.М.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения …… 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы……. 4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «вольная борьба»……4
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «вольная борьба»7
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……7
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 8
2.5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы …….....9
2.6. Объем соревновательной деятельности ……10
2.7. Годовой учебно-тренировочный план ……..11
2.8. Календарный план воспитательной работы ……12
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте ……...15
2.10. Планы инструкторской и судейской практики ……..20
2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……..21
III. Система контроля ……26
IV. Рабочая программа по виду спорта «вольная борьба» ……..…...37
4.1. Структура системы многолетней подготовки (циклы, этапы, периоды и другое)..37
4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий ……..42
4.3. Особенности тренировочных воздействий в подготовке борцов…. ……43
4.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий ……..50
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……..66
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..67
Приложение №1……..73
Приложение №2……..74
Приложение №3……..79
Приложение №4……..80
Приложение №5……..83
Приложение №6……..85
Приложение №7……..88

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «вольная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 30 ноября 2022г. № 1091 [1] (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1221; Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа дворец спорта «Северная звезда» (МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение).

1.2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71478)

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
2.1. Краткая характеристика вида спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Спортивная борьба (далее - вольная борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

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

Вольная борьба является одной из дисциплин спортивной борьбы и представляет собой спортивное единоборство, заключающееся в поединке двух спортсменов по установленным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и т.п.). В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сант-Луисе (США).

Борьба, как и любой другой вид спорта, имеет свои правила, цель которых – положить на лопатки (одержать «туше») своего противника или даже победить его по количеству набранных очков.

Известно, что борец должен быть сильным, выносливым, быстрым ловким, гибким и, наконец, смелым и решительным. Он должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения. В тренировочном процессе борцов вольного стиля развитию этих качеств уделяется много внимания. Направленность тренировок и тактика борьбы основываются, в частности, на правилах соревнований.

Вольная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые технические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника борьбы — это совокупность приёмов борьбы и технических действий, допускаемых правилами, приносящая победу над противником. Техника борьбы ввиду её разнообразия и постоянного совершенствования, может быть систематизирована и классифицирована лишь примерно.

Вольная борьба позволяет одновременно решить ряд задач: поддержание физической формы, развитие уверенности в себе, сохранение бодрости духа и молодости. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов,

кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Вольная борьба делает человека смелым, развивает выносливость, ловкость. Учит быстро оценивать обстановку и принимать самостоятельные решения в доли секунды. В вольной борьбе главной задачей является разгадка замысла противника и опережение его действий. В результате тренировок спортсмены привыкают следить за собой, продлевают молодость, становятся более ловкими, развивают интуицию, перестают сомневаться в себе, в своих действиях, а самое главное становятся сильным и защищенным.

Спортивная борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код – 0260001611Я. Каждая спортивная дисциплина – вольная борьба и греко-римская борьба - имеет свой номер-код (Табл.1).

МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» реализует спортивную дисциплину с наименованием «вольная борьба».

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер -код спортивной дисциплины
	Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я		
1			вольная борьба - весовая категория 33 кг	026 002 1 8 1 1 Д
2			вольная борьба - весовая категория 36 кг	026 003 1 8 1 1 Д
3			вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Ю
4			вольная борьба - весовая категория 39 кг	026 004 1 8 1 1 Д
5			вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
6			вольная борьба - весовая категория 41 кг	026 005 1 8 1 1 Ю
7			вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Н
8			вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
9			вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Ю
10			вольная борьба - весовая категория 45 кг	026 026 1 8 1 1 Ю
11			вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Д
12			вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Ю
13			вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
14			вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 6 1 1 Б
15			вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Ю
16			вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Ю
17			вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б
18			вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Д
19			вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 8 1 1 С
20			вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
21			вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Я
22			вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Д
23			вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Б
24			вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Ю
25			вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 159 1 8 1 1 Ф
26			вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 6 1 1 С
27			вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 6 1 1 Я
28			вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 8 1 1 Д
29			вольная борьба - весовая категория 68 кг	026 001 1 6 1 1 С
30			вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Д

31			вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Ф
32			вольная борьба - весовая категория 71 кг	026 214 1 8 1 1 Ю
33			вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Б
34			вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Д
35			вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
36			вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1 8 1 1 Ю
37			вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 6 1 1 Б
38			вольная борьба - весовая категория 79 кг	026 029 1 8 1 1 А
39			вольная борьба - весовая категория 80 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
40			вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
41			вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 161 1 6 1 1 А
42			вольная борьба - весовая категория 92 кг	026 038 1 8 1 1 А
43			вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 А
44			вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
45			вольная борьба - весовая категория 110 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
46			вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 А
47			вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
48			вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л
49			греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
50			греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
51			греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
52			греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
53			греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
54			греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
55			греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
56			греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
57			греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
58			греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
59			греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 А
60			греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026 057 1 8 1 1 Ю
61			греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
62			греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
63			греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 А
64			греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
65			греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026 060 1 6 1 1 А
66			греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
67			греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 Ю
68			греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026 167 1 8 1 1 А
69			греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 8 1 1 Ю
70			греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026 066 1 6 1 1 А
71			греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 Ю
72			греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026 054 1 8 1 1 А
73			греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
74			греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
75			греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026 215 1 6 1 1 А
76			греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026 216 1 8 1 1 Ю
77			греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
78			греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026 217 1 6 1 1 А

79			греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
80			греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026 218 1 8 1 1 Ю
81			греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 219 1 8 1 1 Ю
82			греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 А
83			греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
84			греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба»

В виде спорта «спортивная борьба» выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

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

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся спортивной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе формирует представления о первичности и доминировании. Официальные соревнования по спортивной борьбе проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС), Таблицы № 1.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «вольная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», а также устанавливает максимальный показатель, не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения программы спортивной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Обучающиеся, не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления занимающегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п.3.2. Ст.84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» ФЗ-273 «Об образовании в РФ»). По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при условии ее реализации и наличии в ней вакантных мест.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп		Уровень спортивной квалификации - наличие спорт.разряда для зачисления на этап
				Мин	мах	
Этап начальной подготовки	4	До одного года обучения	7	10	20	Не предъявляется
		Свыше одного года обучения	8			Не предъявляется
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	До трех лет обучения	11	8	16	1,2,3 юнош.разряд
		Свыше трех лет обучения	13			1,2,3 спорт.разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14	2	4	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		16	1	2	МС

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Также в объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, включая короткие перерывы, динамические паузы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №2), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный типовой годовой учебный план представлен в Приложении №1. Количество часов утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в начале учебного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения.

Таблица №2

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

2.5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

самостоятельная работа обучающихся по планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) согласно приложению 3;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная аттестация и текущий контроль обучающихся.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические), группы как правило смешанные – мальчики и девочки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое

составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

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

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 6), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 7).

2.6. Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	–	-	1	1	1	1
Основные	–	-	1	1	1	1

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. В течение учебного года тренер-преподаватель самостоятельно регулирует целесообразность увеличения количество выступлений конкретного обучающегося на спортивных соревнованиях.

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные,

аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 25% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

Типовой учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.8. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи воспитательной работы:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;
4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;
3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 3.

Таблица 3

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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**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	В течение года

		травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта,** направленные на 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, а так же культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	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; -соревнованиях, посвященных государственным праздникам России.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в виде семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных 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
5.	**Работа с родителями**	**Проведение родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч родителей и тренеров-преподавателей, осуществление виртуальных консультаций, контроля посещаемости и успеваемости через соцсети и мессенжеры.** Создание партнерских отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, успешности спортивной школы в целом. Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и спортивной школы.	В течение года
6.	**Работа с одаренными детьми**	Награждение победителей и призеров спортивных мероприятий по итогам года. Номинирование детей на различные конкурсы, мероприятия в рамках направления «Одаренные дети». Размещение информации об одаренных детях на стендах и сайте спортивной школы.	В конце года

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

2.9.1. Общие сведения

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

Антидопинговая работа в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий с целью ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 ФЗ от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, 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 допинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду 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, а также родителей;
- 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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 упаковке.

Общий план проведения антидопинговых мероприятий, а также тематический план мероприятий представлен в таблице 5 и 6 соответственно.

Таблица 5

План
проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
3	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора по УМР
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, по мере поступления информации	Заместитель директора по УМР? bнструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения	По необходимости	Заместитель директора по УМР
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по УМР
10	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

2.9.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки

В организации работы, направленной на противодействие применения допинга в спорте необходимо учитывать возраст обучающихся на этапах спортивной подготовки. С этой целью разработан тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним, который представлен в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной подготовки	Форма мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 1 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по УМР	1 раз в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (до 3 лет	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 2 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-	Веселые старты «Честная	Тренер-	1-2	Варианты проведения

обучения)	спортивное мероприятие	игра»	преподаватель	раза в год	мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения лекарств, имеющих в составе запрещенные субстанции 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Психологические и имиджевые последствия допинга 4.Процедура допинг - контроля	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1-2 раз в месяц	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера и спортсменов	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (свыше 3» лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 3 mp4 - (yandex.ru)
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Наказания за нарушение антидопинговых правил	Тренер-преподаватель Заместитель	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

		4.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 5.Запрещенный список 6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	директора по УМР		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 4 mp4 - (yandex.ru)
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Практическое занятие. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

***** Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочных этапах и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов борьбы.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Лица, проходящие спортивную подготовку **на этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

2.11.1. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. При прохождении УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. При этапном обследовании измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй медицинской группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

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

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в

различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Средства восстановления

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- психологические: Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет

- гигиенические: гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработан с учетом этапов спортивной подготовки и представлены в таблице 6.

Таблица 6

№ №	**Средства и мероприятия**	**Задачи**	**Сроки/время проведения**	**Организационно - методические указания**
		Для групп НП		
1	Медицинский осмотр	Определение группы здоровья и физкультурной группы, выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта	Сентябрь	Проводится в поликлиниках по месту жительства с предоставлением заключения о состоянии здоровья спортсмена.
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Рациональное чередование нагрузок и отдыха в	Восстановление функционального	В течение учебно-	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

	отдельном УТЗ и в циклах подготовки согласно возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов	состояния организма и работоспособности	тренировочного года	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
4	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание		Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
5	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
6	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	
	Для УТГ и групп СС			
1	Углубленный медицинский осмотр	Выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта, медицинский допуск к занятиям.	Согласно вызову на УМО	Проводится в ОВФД
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Массаж	Мобилизация готовности к физическим нагрузкам, повышение эффективности тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение ТЗ.	Перед УТЗ 10 мин	Самомассаж
4	Психорегуляция мобилизующей направленности		Перед УТЗ 3 мин	Саморегуляция
5	Разминка		Подготовительная часть УТЗ 10-20 мин	В соответствии с этапом подготовки, задачами УТЗ
6	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
7	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
8	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	В соответствии с реализованными задачами УТЗ.
9	Контрастный душ (теплый/прохладный)		После УТЗ 3-8 мин	
10	Локальный массаж	Ускорение восстановительных процессов	Через 2-4 ч после УТЗ 8-10 мин	Самомассаж
11	Контрастный душ (теплый/умеренно холодный/прохладный)		Через 2-4 ч после УТЗ 5-10 мин	

12	Сауна	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, подготовка к новому циклу тренировочного процесса	В свободные от УТЗ дни микроцикла
13	Общий массаж		В свободные от УТЗ дни микроцикла

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание образовательного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль тренировочного процесса осуществляется в виде проверки посещаемости лицами, проходящими спортивную подготовку, которое проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года; контроль за содержанием учебно-тренировочного процесса также организуется Учреждением в виде проверок по графику, утвержденного директором Учреждения. В ходе него выявляется правильность/неправильность построения учебно-тренировочного занятия, соответствие выбранных средств темам тренировочного занятия, соотношение нагрузок, соблюдение техники безопасности и другое.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Результаты участия в соревнованиях фиксируются в личных карточках обучающихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для вольной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в течение учебного года в мае и в августе, как контроль и как мониторинг соответствия уровня физической подготовленности этапу спортивной подготовки по виду спорта.

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Требования к техническому мастерству представлены в п.3.2 настоящего раздела Программы.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год (согласно записи во врачебно-физкультурном диспансере);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Теоретическая подготовка проводится в виде тестирования (вопрос-ответ). Тестируемый перечень вопросов представлен в приложении № 4.

3.1. Критерии оценки результатов Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

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

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

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

укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

3.2. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и текущая (систематический контроль физической подготовленности, достижений, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности самостоятельно тренером-преподавателем) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах ниже.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа	количество раз	не менее	

	на низкой перекладине 90 см		-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног	количество раз	не менее	

	из виса на гимнастической стенке в положение «угол»		15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Оценка технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

• оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

• оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

• оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

• оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

• оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

• оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

• оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

• оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

• оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

• оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

• оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

• оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший толчок и группировка, выполняется с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

• оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием—защита — прием; б) прием—контрприем — контрприем; в) прием в стойке — прием в партере.

• оценка «5» — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

• оценка «3» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

В итоге тренер-преподаватель выставляет общую оценку технической подготовленности – зачет или незачет: зачет при успешном выполнении минимум 3 х из 5 технических действий, незачет при невыполнении 3х из 5ти технических действий.

3.3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся) на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба указаны в таблице ниже.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор занимающихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние

трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 4).

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

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Таблица 4

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

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

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

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья борцов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела, обучающихся в соревновательный период.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивной борьба» (спортивной дисциплине «вольная борьба»)

Данная программа содержит материал по основным видам подготовки, демонстрирует его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

4.1. Структура системы многолетней подготовки (циклы, этапы, периоды и другое)

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности,

службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

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 (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

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 этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал вольной борьбы.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 3-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 3-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется 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.

Компоненты системы многолетней подготовки

№п/п	**Группы подготовки** **Компоненты системы подготовки**	**Группа начальной подготовки (ГНП)**	**Учебно-тренировочные группы (УТГ)**	**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**
1.	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства
2.	Обучающиеся	Новички, проявляющие интерес к занятиям самбо, успевающие в школе, допущенные врачом.	Дети 11 лет, прошедшие спорт.отбор, пригодные к дальнейшей подготовке в самбо, имеющие достаточный уровень гармонического развития.	Дети 14-16 лет, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые.
3.	Тренера-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям самбо.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.	Владеть современной методикой подготовки борцов и навыками организатора спорта.

4.	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям самбо, укрепить здоровье, овладеть основами самбо, повысить физическую подго-товленность.	Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению самбо.	Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.	Выполнить нормативы юношеских и взрослых спортивных разрядов.	Выполнить норматив КМС, звания МС и подтверждать ежегодно их.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.	Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, региона; осознание необходимости увековечения памяти знаменательных событий истории России.
7.	Учебно-тренировочный процесс: а) психологическая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям вольной борьбы.	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований.	Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства.
	б) техническая подготовка	Овладеть основами техники вольной борьбы.	Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, зашиты и контратаки.	Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий.
	в) тактическая подготовка	Сформировать общее представление о тактике.	Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка.	Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациям, закрепить навыки тактики ведения поединка, овладеть основами тактики участия в соревнованиях.
7.	г) физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.	Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений самбиста.	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки.
	д) теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий.	Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием	Совершенствовать знания о системе подготовки
	е) соревновательная деятельность.	Участвовать в соревнованиях группы.	Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских	Участвовать в городских, республиканских и международных

			соревнованиях.	соревнованиях.
8.	Организация процесса тренировки.	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.	Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества отечественного производства.
10.	Условия подготовки.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.	На тренировочных сборах - специальное.
12.	Медицинское и научно-методическое обеспечение.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углубленное медицинское обследование.
13.	Средства восстановления.	Душ, баня	Душ, баня, самомассаж, активный отдых.	Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых.
14.	Ограничения функционирования системы подготовки.	Отсутствие специфических способностей к занятиям самбо, возрастные особенности развития организма	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.	Уровень индивидуальной одаренности к занятиям самбо, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жестким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учебой, работой, отношением родителей.
15.	Система контроля процесса подготовки а) организация	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.	Количество спортсменов, обучающихся длительное время, их подготовленность.
	б) социально - психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям вольной борьбы, психическая устойчивость.		
	в) техническая	Уровень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно программе	Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на соревнованиях.	Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенала «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в соревнованиях.

д) физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико - тактической подготовке	Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
е) теоретическая	Зачет по вопросам теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программой подготовки	
ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость	

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по вольной борьбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по **вольной борьбе** и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Подготовительный период. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период. Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение

инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Переходный период. Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

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

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

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

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6—8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Специализированные игровые комплексы, которые можно применять в процессе тренировки представлены в приложении 15.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения материала, предотвращения излишней потливости.

Возможные варианты примерного содержания разминки, тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки, рекомендации по методике развития физических качеств борцов представлены в приложении 9.

4.3. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

А. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА — самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа*. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок*. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;

4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия обучающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Б. Специальная физическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2) схватки «игрового характера»;
3) схватки на броски с падением;
4) схватки на использование усилий партнера;
5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении

силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Даётся задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками,* является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
2) сложения скоростей движения:

3) сложения сил;
4) уменьшения пути движения;
5) уменьшения момента инерции;
6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия: в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить борца самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по от ношения к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрышкой и др.)

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.)

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие6 родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стоике или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем, когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей

амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

4.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

(для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и

длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за

боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

4.4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена, или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

4.4.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Изучение и совершенствование техники атакующих приемов в стойке в вольной борьбе. Группы технических действий в стойке. Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои

преимущества и недостатки. Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Использование дистанций. Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Захваты. Захват ног – наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия. Большинство защитных действий и контрприемов именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении. Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а, следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость. Наиболее распространенными способами захвата ног являются: захват наклоном, захват с падением (полетом), захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого. Способ

выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на уровне и т.д. захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными. При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.

Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:

- захват ног выше коленей
- захват ноги выше колена наклоном
- захват ноги за бедро и голень наклоном
- захват ног полетом
- захват ноги за голень полетом
- захват ног полуполетом
- захват ноги выхватом
- захват ног захождением

Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку. Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к ковру. Левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, подходы к броскам. Броски туловищем, выведения из равновесия, сбивы. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревновательная практика. Судейство. Восстановление. Динамичная и быстро меняющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ТЕХНИКЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ представлены в приложении 8

4.4.4. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

3. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.
2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер
1. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА: захватитьголову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.
2. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях среди групп Учреждения.

4.4.5. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.
2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.

Накат захватом руки и туловища.

ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).

ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

СВАЛИВАНИЯ.

1. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.

ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).

Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.

Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Высокий проход в ногу вразрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.

Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

2. Высокий проход в ногу голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

<u>ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</u>

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

1. Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

НАКАТ.

2. Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

3. ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

4. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.

5. Накручивание за предплечье.

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, сукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод в партер закручиванием кисти.

2. Перевод в партер за выпрямленную руку.

6. СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.
4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.
5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.
6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.
9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

<u>ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</u>

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.

Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

НАКАТ.

Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.БРОСКИ НАКЛОНОМ.

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель).

ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

(захваченную руку расслабить и опустить вниз, и затем брать захват).

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.
3. Бросок подворотом вправо, влево.
4. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.

5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.

6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.

7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку

11. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

12. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

13. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

<u>ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</u>

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:

1. переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая голову бедрами.
2. переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.

3. соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.

1. Выход наверх.
2. Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).
3. Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

ПРИЕМЫ СНИЗУ.

1. Высед.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).
3. Сбивание под себя захватом руки под плечо.

Т Е Х Н И К А Б О Р Ь Б Ы В С Т О Й К Е.

ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.

ЗАЩИТА: двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1. Проход в ногу;
2. Бросок через плечо (кочерга);
3. Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);
4. Сбивание зацепом одноимённой (разноимённой) ноги.
5. Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.

1. Захваченную кисть соперника опустить на бедро:

а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;

б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;

в) перевод нырком

2. Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.
3. Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.
4. Бросок вращением «вертушка».
5. Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.
6. Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.
2. Проход в ногу нырком под свою руку.
3. Захват головы сверху.
4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.
2. Бросок подворотом через плечо «кочерга».
3. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.
4. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
5. Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.
6. Сбивание в плечо.
7. Сбивание рукой за дальнюю ногу.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.
2. Проход в ногу нырком.
3. Бросок вращением «накручивание»
4. Перевод руки в положение «рука сбоку».

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.

1. Швунги.

2. Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.
3. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
4. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.
5. Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).
6. Проход в ногу вразрез.
7. Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.
8. Бросок через плечо.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.
2. Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.
3. Перевод в партер, растягивая соперника.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Перехват за две ноги, бросок наклоном.
3. Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.

ЗАЩИТА:

1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата
2. Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорвать захват.

ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.
3. Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.
2. Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.
3. Встать в стойку, посадки.
4. Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.
2. Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок отхватом.
2. Накатом растянуть соперника и забрать балл.
3. Переворот перекатом захватом стопы и шеи.
4. Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.

1. Скручивание захватом дальней ноги.
2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
3. Скручивание захватом двух ног за бёдра.

КОМБИНАЦИИ.

1. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;

б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

2. Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища -

ЗАЩИТА: упереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) -

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.

4.4.6. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований.

В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 14-16 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Варианты КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке

(1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе.

Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки, разработанные совместно с засл.тренером РФ В.А. Мкртычевым.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5—6 человек).

Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течение 30 с с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках -1,5 мин, при 4-х -2 мин, при 6-ти -3 мин.

Количество кругов от 2-х до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше — 6—8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1—2, 3—4, 5—6, 7—8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

I круг — 1—2, 3—4, 5—6, 7—8; нечетные сверху

II круг — 8—1, 2—3, 4—5, 6—7; четные сверху

III круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; нечетные сверху

IV круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; четные сверху
Отдых 6—8 минут.

V круг — 2—1, 4—3, 6—5, 8—7; четные сверху

VI круг — 1—8, 3—2, 5—4, 7—6; нечетные сверху

VII круг — 6—1, 8—3, 2—5, 4—7; четные сверху

VIII круг— 1—4, 3—6, 5—8, 7—2; нечетные сверху

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 с для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10—12 мин.

(В связи с изменениями правил соревнований, появления новых приёмов в программу могут вноситься изменения и дополнения)

Г. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

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

Учебный материал распределяется на все периоды тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отразить такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Текущий контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в приложении № 2.

По предметной области «теоретическая подготовка» промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (ответов на тестовые вопросы) в мае текущего учебного года для обучающихся по Программе.

Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки представлено в приложении №4 к настоящей Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Порядок выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» регламентируется Положением о данном порядке.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену для прохождения спортивной подготовки, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренера-преподавателя на основании Программы в пределах, выделенных Учредителем на эти нужды средств Учреждению. Основанием для экипировки спортсменов являются приказы о зачислении в Учреждение на этапы спортивной подготовки.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации данной программы спортивной подготовки необходимо выполнение следующих требований к кадровому составу учреждения, а именно:

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

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

3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки по самбо на коньках включает в себя:

– печатную продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
– видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы);
– конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
– сеть «Интернет».

Методический кабинет учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеоматериалов, фильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом инновационных технологий и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячно в Учреждении проводятся методические занятия, на которых тренеры-преподаватели в виде докладов или презентаций делятся с педагогическим составом Учреждения своим опытом и достижениями

Тренеры-преподаватели регулярно повышают профессионализм на выездных семинарах, курсах повышения квалификации.

В целях повышения эффективности спортивной подготовки широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию основных элементов технической подготовки спортсменов, с последующим анализом и обсуждением.

Информационно-образовательные ресурсы:

6.3.1. Список литературных источников

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Алиханов И. И. Техника, тактика. 1986 г.
3. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
4. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Борьба / Ю.С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
7. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
8. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
9. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
10. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
11. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
12. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.
13. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
14. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
15. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
16. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.

17. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

19. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

20. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.

21. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

22. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

23. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.

24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

25. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

26. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

27. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.

28. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.

29. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.

30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

32. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

33. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

34. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

35. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.

36. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

37. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

38. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

39. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

- Обучающий фильм «Классическая борьба. Специальная скоростно-силовая подготовка», Союзспортфильм, 1987 г.
- Обучающий фильм «Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний», Союзспортфильм, 1981 г.
- Обучающий фильм «Техника борьбы», Юрий Шахмурадов, 1995 г.
- Обучающий фильм «Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов», Союзспортфильм, 1980 г.

- Обучающий фильм «Вольная борьба. Способы тактической подготовки», Союзспортфильм, 1988 г.

6.3.3. Перечень Интернет-ресурсов

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.
2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.wrestrus.ru.
3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.fila-official.com.
4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.wrestlingarena.info.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

6. В рабочее время педагогического работника – тренера-преподавателя – включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, анализа, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися. Норма часов педагогической работы тренерам-преподавателям устанавливается – 18 часов в неделю за ставку заработной платы при максимальном ее увеличении до 36 часов на одного работника.

7. Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 6), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 7).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (4 года)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3-4 года)				Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен)	Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен)
		1	2	3	4	1	2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах*									
		4,5	6	6	6	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)									
		24	24	24	24	12	12	12	12	4	2
1.	Общая физическая подготовка	145	180	180	170	235	238	262	300	280	270
2.	Специальная физическая подготовка	42	52	52	55	84	114	141	170	210	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	12	20	22	25	70	75
4.	Техническая подготовка	12	20	20	25	52	94	120	125	125	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	46	46	48	100	106	124	145	260	366
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	11	14	15	17	33	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	12	12	12	23	34	40	44	56	65
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	3	4	4	6	6	10
Общее количество часов в год		234	312	312	312	520	624	728	832	1040	1248

* Количество часов в неделю утверждается приказом директора ежегодно в начале учебно-тренировочного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения (выражается в астрономических часах)

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей МБОУ ДО
СШ ДС «Северная звезда»

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**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Тестовые задания для оценки раздела «Теоретическая подготовка»

1. Где должна находиться голова при кувырке назад?
Выберите один ответ:
a. запрокинута назад
b. наклонена вправо
c. наклонена влево
d. прижата к груди

2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?
Выберите один ответ:
a. между ног
b. параллельно одноименной ноге
c. по диагонали к противоположной ноге
d. к груди+

3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд
Выберите один ответ:
a. отработка болевых приемов
b. кувырки вперед
c. общая беговая разминка
d. отработка бросков назад

4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?
Выберите один ответ:
a. выкинув вперед
b. выкинув назад
c. 60 градусов по отношению к туловищу
d. 45 градусов по отношению к туловищу

5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках" Выберите один или несколько ответов:
a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
b. хлопок выполняется ребром ладони
c. рука находится сбоку от тела
d. Голова откинута назад

6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
c. подняты над ковром
d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

7. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
c. подняты над ковром
d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"
Выберите один ответ:
a. прижата к левому плечу
b. запрокинута назад
c. прижата к груди
d. прижата к правому плечу

9. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу'1
Выберите один ответ:
a. противник уходит в сторону
b. противник толкает атакующего
c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего
d. противник убрал обе ноги назад

10. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?
Выберите один или несколько ответов:
a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук
b. атакуемый легко отставляет ногу назад
c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

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.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12

18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Типовые планы индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

Типовой план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы*
_ГНП-1, группа №_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных занимающихся, построения содержания тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____
Вид спорта: вольная борьба_
Недельный объём тренировочной деятельности в часах: 6 часов__
Срок реализации плана самостоятельной работы: _____ (общее кол-во часов)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст. коврик, скакалка, резина и другой перечень инвентаря необходимый для занятий
Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: «Приемы вольной борьбы»	45 минут (0,75 астроном.часа)		https://www.youtube.com/playlist?list=PLhQuOEsRTN8sYMQNZMn7-y47Rm4KXmlU6	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
2. Общая физическая подготовка	2.1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	5 минуты без остановки	Вторник, четверг, суббота, воскресенье по 90мин. – 1ч30мин (1,5 астроном.часа) Среда, пятница по 135 мин.-2ч15мин (2,25 астроном.часа) в день; 6 раз в неделю = 14часов (исключая дни, указанные	Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения в локтевых, плечевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону Всего 15 минут		И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, Круговые вращения в суставах производятся в обе стороны в среднем темпе по широкой амплитуде.	

	2.4. Наклоны туловище вперед- в стороны	По 1 минуте в каждую сторону	в теоретической подготовке)	И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища – по 10 раз во всех направлениях.	
	2.5. Прыжки на правой (левой) ноге	2 минут на каждой ноге		И. п.-одна нога согнута в колене	
	2.6 Прыжки на двух ногах через скакалку	10 минуты		И. п.-стойка, ноги вместе, скакалка в руках	
	2.7 Бег на месте	10 минут		Бег на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается	
	2.8 Растяжки – наклоны к ногам из положения сидя на полу	По 1 минуте к каждой ноге		И. п. 1 – сидя на полу ноги вместе перед собой, наклоняемся, стараемся коснуться пальцев ног И. п. 2 – сидя на полу ноги врозь перед собой, наклоняемся к одной и другой, стараемся коснуться пальцев ног	
	2.9 Шпагаты продольный, поперечный	По 1 минуте каждый шпагат		И. п. – сидя на полу ноги разводим в стороны, руками упираемся в пол и растягиваем	
	2.10 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях	2 подхода по 25 раз, с паузой 1 минута. после каждого подхода.		И. п. - ладони на уровне плеч, пальцы ног упираются в пол, туловище прямое, смотрим перед собой.	
	2.11 Приседания с вытянутыми перед собой руками	2 подхода по 25 раз, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – стоим ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, сгибаем ноги в коленях до полного положения приседа.	
	2.12 Подъем туловища из положения лежа на спине	2 подхода по 25 раз, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги слегка согнуты в коленях	
	2.13 Выпрыгивания	2 подхода по 25 раз, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. –положение глубокого приседа, руки за головой, отталкиваемся до полного выпрямления ног и отрыва от пола, затем в и. п.	
	2.14 Упражнение лягушка	2 подхода по 25 раз, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – положение приседа, руками упираемся в пол, выбрасываем ноги назад, прогибаясь в спине, затем в и. п.	
	2.15. Упражнение уголок	2 подхода по 1 минуте, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – сидя на полу, ноги перед собой, руки упираем позади себя в пол, затем ноги приподнимаем и держим.	
	2.16. Упражнение стульчик	2 подхода по 1 минуте, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – стоим ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, сгибаем колени до положения полу приседа и стоим	
	2.17. Упражнение планка	2 подхода по 1 минуте, с паузой 1 минута. после каждого подхода		И. п. – положение лежа на животе, встаем на локти, пальцы ног упираются в пол, приподнимаем корпус, спина прямая, смотрим перед собой.	
3. Специальная физическая подготовка	3.1. Имитация движения, атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног	По 5 минут в обе стороны, паузу 2 минуты		И.п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют бросок, проходы и т.д. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть)	
	3.2. вставание на мост 3.3. забегания на мосту; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком	по 5 минут в обе стороны, паузу 2 минуты		- лежа на спине; кувырком вперед - с помощью и без помощи партнера	

4. Технико-тактическая подготовка	4.1. Бросок наклоном с захватом туловища	По 5 минут в обе стороны, паузу 2 минуты		Из стойки атакующий быстро захватывает противника за поясницу и одновременно с этим сгибает ноги, ставя левую снаружи его разноименной ноги, а правую – между ними. Отрывая противника от ковра, он резко распрямляет ноги и делает рывок за туловище вверх-вправо (право – для противника), чтобы противник занял горизонтальное положение, затем резко наклоняется вперед-влево и бросает соперника на ковер	
	4.2. Сбивание с захватом руки двумя руками	По 5 минут в обе стороны, паузу 2 минуты		Левой рукой атакующий захватывает противника за его правую руку выше локтя, правой – за правое плечо снизу. Плотно прижимает захваченную руку к себе. Рывком на себя-вниз выводит его из равновесия, как бы повисая на руке. И упираясь ногами в ковер, толкает соперника правым плечом вперед – вниз – влево, сбивая его на пол	
	4.3. Стойки	По 1 минуте на каждую стойку.		Рис. 120	

Тренер-преподаватель_____ _____

подпись расшифровка

*Содержание плана самостоятельной работы меняется в зависимости от этапа подготовки, уровня физической подготовленности спортсменов, а также цели проведения тренировок в форме самостоятельных занятий. Тренер самостоятельно планирует работу по плану, детально расписывая под каждый необходимый период (этап) средства и их нагрузку в цикле подготовки.

Порядок проведения самостоятельной работы занимающихся регламентируется локальным актом Учреждения.

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Журнал выполнения самостоятельной работы обучающихся по плану

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 12.30-14.00

ОБРАЗЕЦ Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану ГНП (УТГ) № ___ за период _____ (дистанционно), кол-во часов в неделю – _____ часов

Отделение по виду спорта «_____» Тренер-преподаватель _____

№ п/п	Ф.И.О. согласно списка	Дата рождения	Даты учебно-тренировочного занятия по расписанию																	дни	часы
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УМР _____

*вып-выполнено
н/вып-не выполнено

Приложение № 8
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ТЕХНИКЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Описание техники приемов в вольной борьбе

Все приемы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сваливания. Шире всего используются приемы перевода в партер, к тому же они технически проще остальных. Способы выполнения переводов: рывком, нырком, вращением (вертушкой). Основные действия: захват и подход к атакуемому, падение с атакуемым на ковер (в вольной и классической борьбе сопровождать противника при падении на ковер - обязательно), удержание атакуемого в партере.

Переводы

1. Перевод рывком за руку

Перевод рывком за руку

Атакующий левой рукой захватывает снаружи запястье правой руки противника и направляет ее в сторону-вниз. Второй рукой подхватывает плечо изнутри, и продолжая резким рывком начатое движение, разворачивает противника к себе боком. Захватив свободной рукой туловище сзади, всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым как бы сталкивая соперника в партер.

Защита: в момент рывка зашагивать левой ногой за правую ногу атакующего и рывком на себя освобождать захваченную руку.

2. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

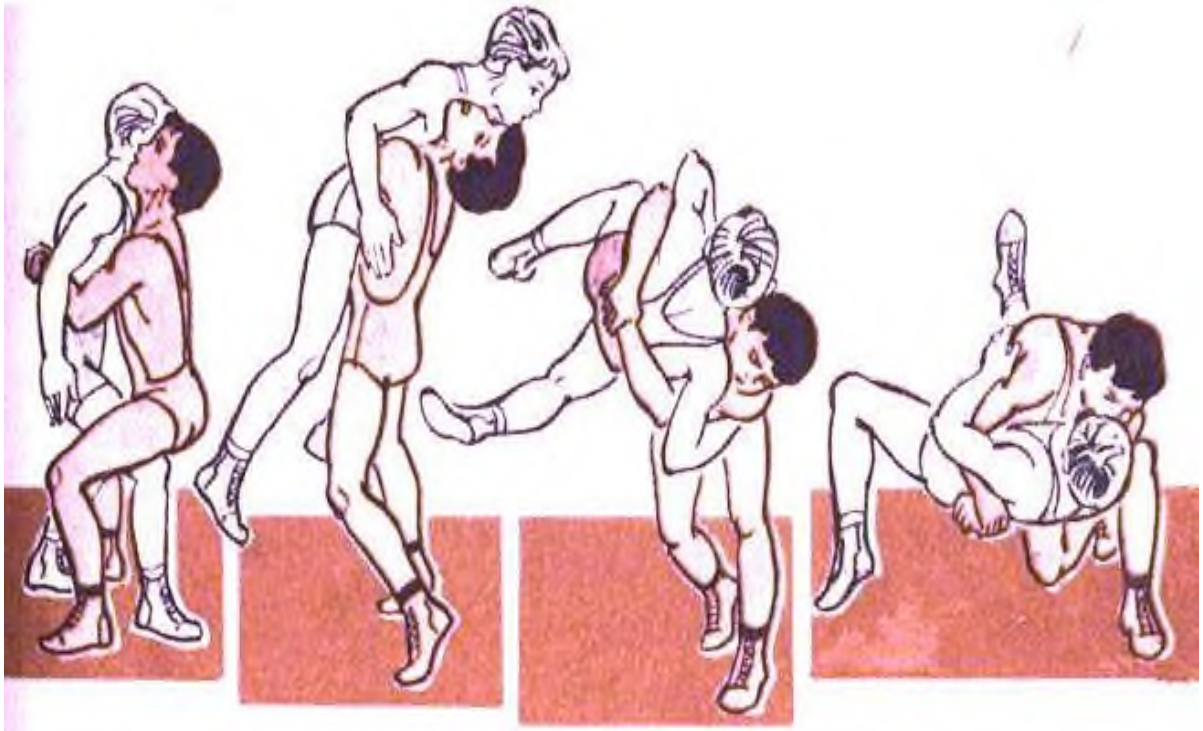
Перевод нырком с захватом шеи и туловища

Наиболее важные элементы этого приема – нырок под руку и сваливание соперника в партер. Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под нее. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз-в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

Броски

Основной механизм всех бросков, сбиваний, вертушек строить лучше так, чтобы атакующий начинал терять равновесие и лишь потом, силой воздействуя на противника, вовлекал его в общее падение. При этом во время падения атакующий должен успеть перевернуть противника таким образом, чтобы тот оказался в опасном положении. В зависимости от способа переворота различают броски подворотом (когда противник переворачивается через спину или бедро), прогибом (когда противник переворачивается толчком живота), мельницей (когда переворот осуществляется через плечи), вращением (когда атакующий воздействует силой тяжести, повисая на противнике) и центробежной силой (закрутка своего тела вокруг продольной оси приводит противника к падению).

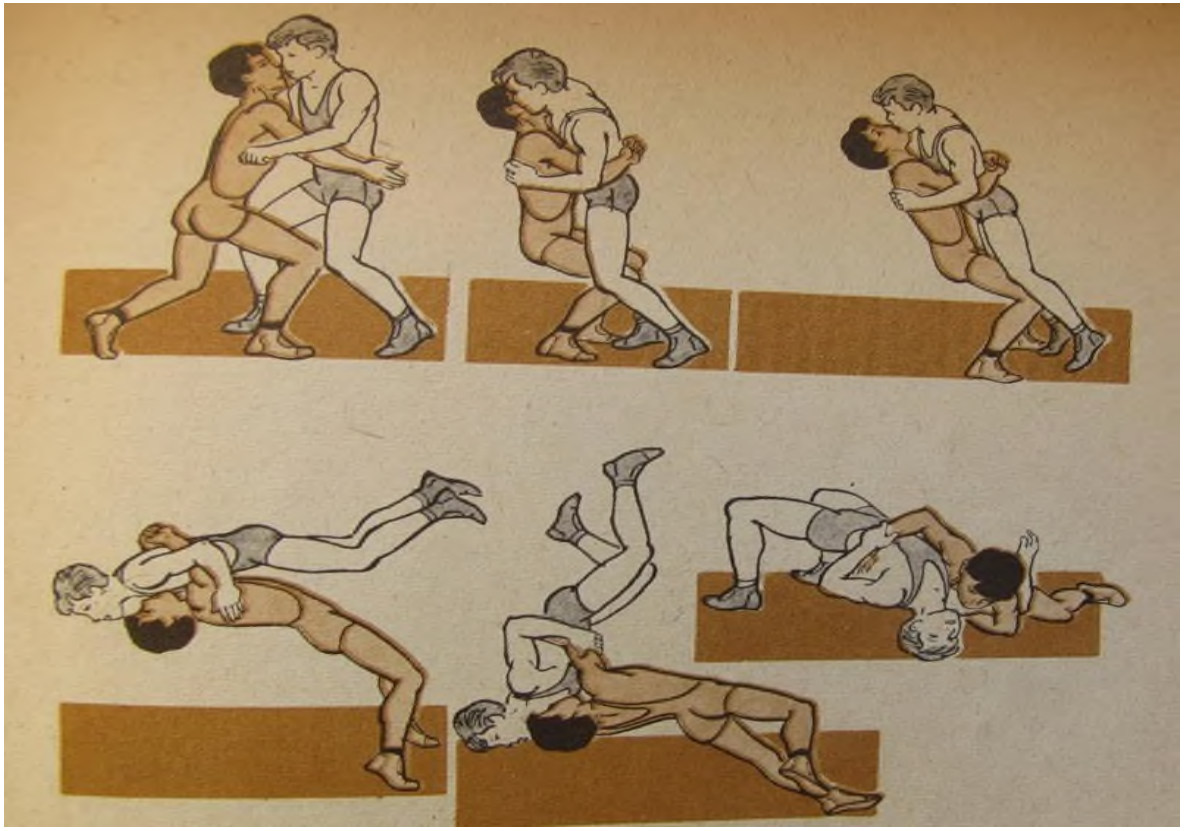
3. Бросок наклоном с захватом туловища



Бросок наклоном с захватом туловища

Это не самый сложный прием. Из стойки атакующий быстро захватывает противника за поясницу и одновременно с этим сгибает ноги, ставя левую снаружи его разноименной ноги, а правую – между ними. Отрывая противника от ковра, он резко распрямляет ноги и делает рывок за туловище вверх-вправо (право – для противника), чтобы противник занял горизонтальное положение, затем резко наклоняется вперед-влево и бросает соперника на ковер.

4. Бросок прогибом



Броски прогибом – одни из труднейших и наиболее эффективных. Комментаторы часто объявляют на соревнованиях «бросок супле». Есть разные варианты этого броска. Суть в том, что атакующий прогибается назад, поднимает противника над собой (спиной к себе или животом к себе, боком), перебрасывает через себя и падает вместе с противником, тушируя его.

5. Бросок накатом

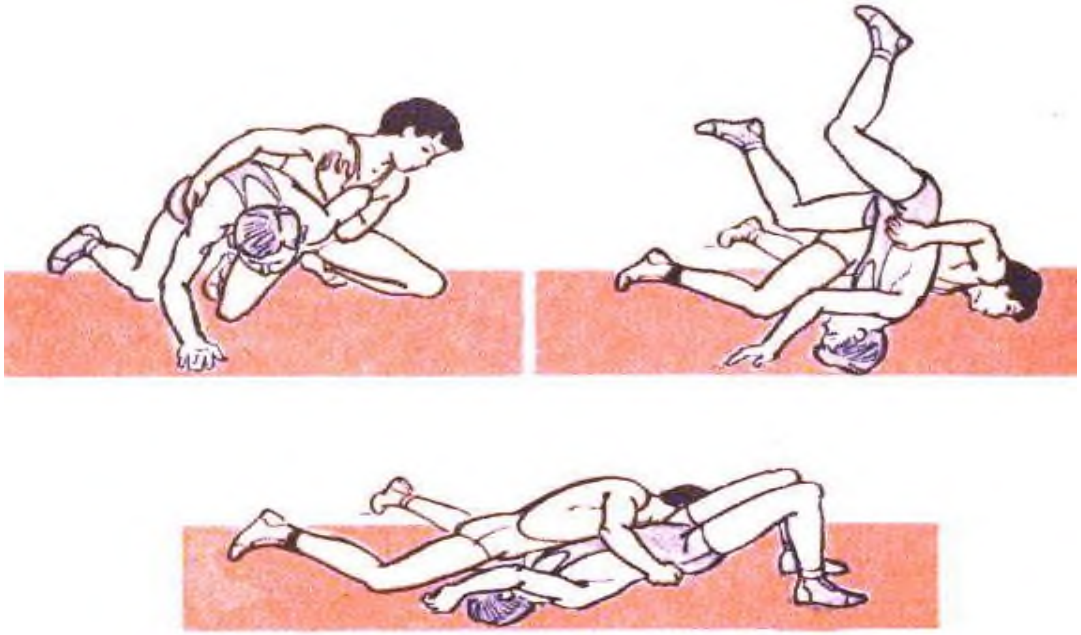


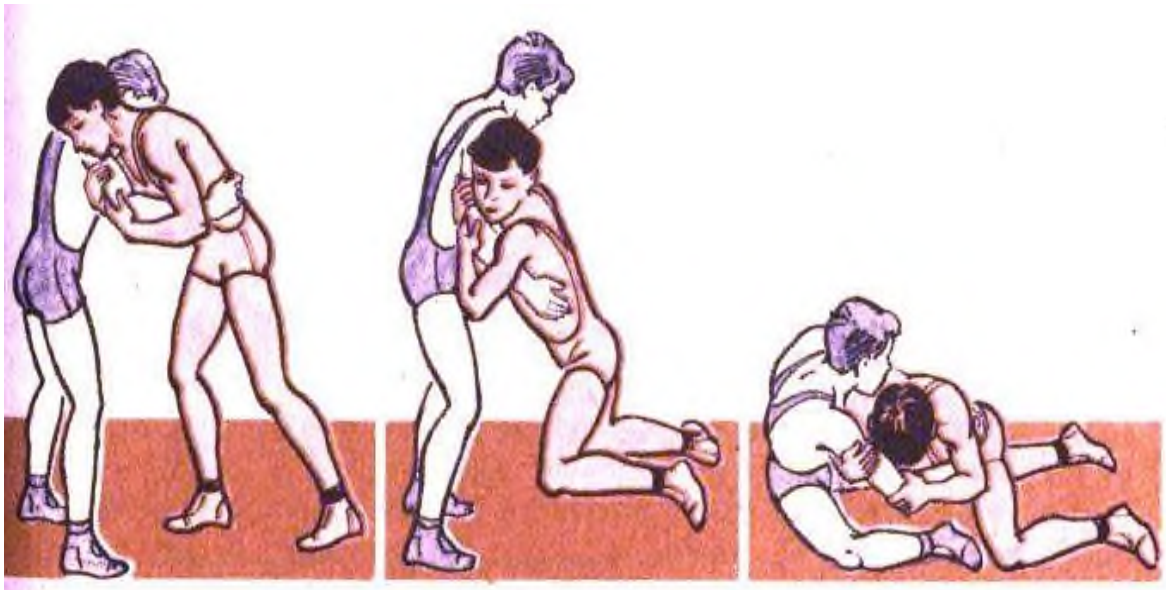
Рис. 12 Бросок накатом

Противники в высоком партере. Атакующий ставит правое колено сзади между ногами атакуемого, левую ногу ставит в сторону на ступню, захватывает левую руку на ключ, а правой держит соперника за туловище сверху по линии пояса. Падая на левый бок вперед и в сторону, атакующий одновременно делает рывок правой рукой за туловище партнера, и толкая его правым бедром, перебрасывает через голову спиной к ковру. Затем, ложась на живот, захватывает его за туловище сверху и, нажимая всем телом, переводит его с места на лопатки.

Сваливания

Группа приемов в стойке, подразделяется на сбивания и скручивания.

6. Сбивание с захватом руки двумя руками



Сбивание с захватом руки двумя руками

Левой рукой атакующий захватывает противника за его правую руку выше локтя, правой – за правое плечо снизу. Плотно прижимает захваченную руку к себе. Рывком на себя-вниз выводит его из равновесия, как бы повисая на руке. И упираясь ногами в ковер, толкает соперника правым плечом вперед – вниз – влево, сбивая его на пол. Здесь необходима четкая согласованность действий рук и ног.

Рис. 133

Еще броски и захваты в стойке:

Основные навыки и приемы

Приемов в борьбе очень много, некоторые из них применяются чаще всего – это основные. Приемы — это комплексные действия, состоящие из более элементарных. Мелкие элементы техники, из которых складывается любое действие, любой прием, например, такие: для выполнения приема нужно владеть навыком делать захват, сцеплять руки в замок, становиться на мост и т.д. Сами по себе эти навыки – не прием. Некоторые навыки можно назвать основными потому, что используются борцами каждую минуту, в любом стиле борьбы – греко-римской или вольном. Отработка основных навыков необходима на любом уровне подготовки, особенно на начальном.

1. Стойка. 2самых распространенных варианта стойки – вертикальная стойка в равновесии и покачивающаяся, неравновесная стойка.

Рис. 120

Каждая стойка имеет свои преимущества в конкретных обстоятельствах схватки. Выбор стойки связан с пониманием лучшей позиции, лучшей позиции рук и ног в ситуациях защиты и нападения в схватке.

Все схватки проводятся на различных дистанциях в зависимости от ситуации

Рис. 121

2. Сохранение равновесия.

3. Движение. Отрабатывать движение на ковре особенно важно на начальных этапах занятий борьбой. Важный принцип – согласованность движений борца, выражающийся, например, в том, что «когда твои руки движутся, твои ноги тоже движутся».

4. Захваты – необходимый навык. Захваты и замки бывают самые разные – кисти противника, предплечья, плеча, туловища…Необходимо развивать навык захватов, чтобы четко и быстро менять в ходе схватки.

Рис. 123

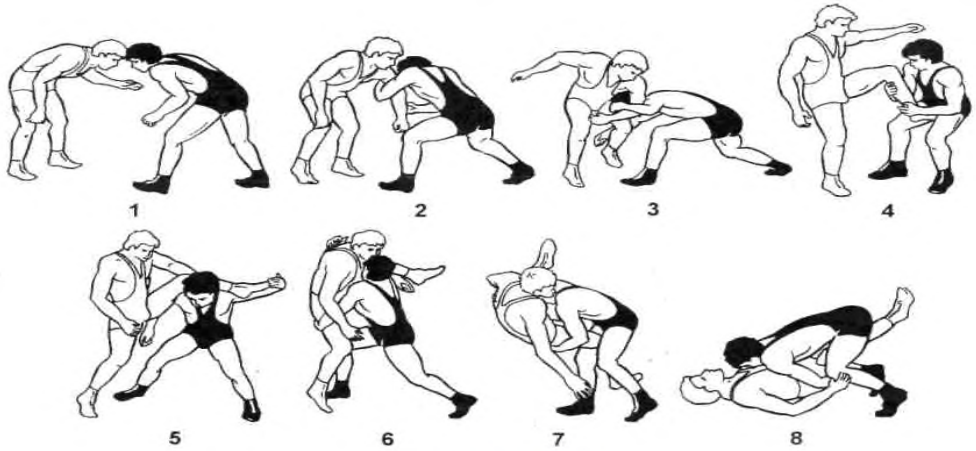


Рис. 144

Приемы: перевороты

Самая большая группа приемов борьбы в партере – перевороты скручиванием. Они наиболее простые. При выполнении нужно правильно использовать массу своего (атакующего) тела, тогда атакующий почти не затрачивает сил, заставляя напрягаться противника.

1. Рычаг

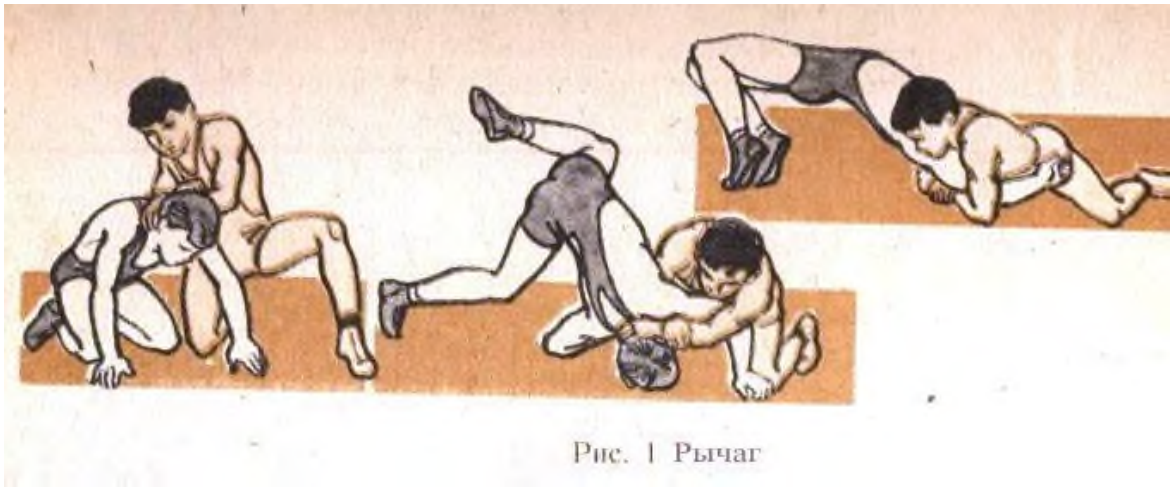


Рис. 1 Рычаг

Для проведения приема атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Левая рука накладывается предплечьем на шею атакуемого. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованными движениями усилиями ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает противника через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Рычаг в этом приеме: при подготовке приема атакующий пропускает правую руку под левое плечо противника и захватывает предплечье своей руки. Такой захват и называется рычагом (захват своего предплечья).

2. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку

Рис. 2
Переворот скручиванием с захватом рук сбоку

Имеет большое практическое значение, не смотря на простоту выполнения. Исходное положение – то же, что и в предыдущем приеме. Атакующий прижимается грудью к спине соперника и, захватив его дальнюю руку за плечо сверху, старается своим предплечьем прижимать его голову к захваченной руке. Затем, передвигаясь к его голове, захватывает его одноименное плечо из-под живота и, упираясь ногами в ковер, переворачивает противника на лопатки.

Защита: во время осуществления захвата опустить грудь к ковру и развести в стороны. Можно также, поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием

В составе таких приемов есть элемент «забегания», когда путем захождения ногами один борец переворачивает другого через бок на спину.

3. Переворот с забеганием с захватом шеи из-под плеча.

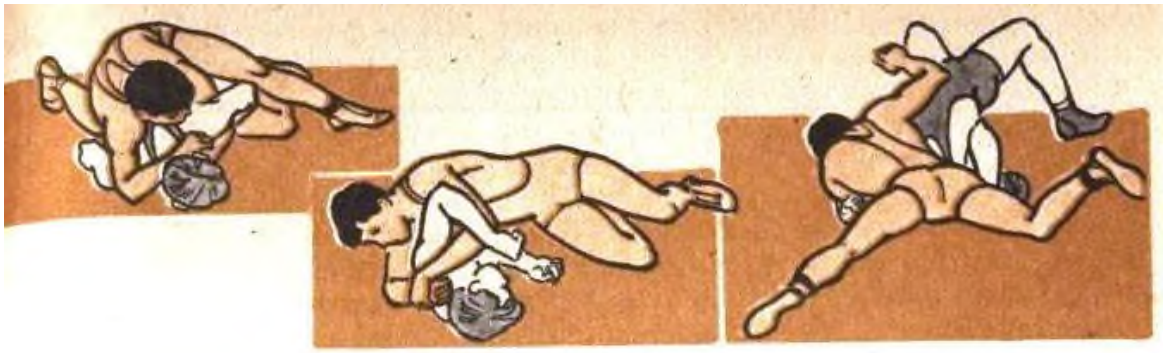


Рис. 6
Переворот с забеганием с захватом шеи из-под плеча

Атакуемый находится в партере или лежит на животе, атакующий – сбоку в положении выседа. Атакующий, наваливаясь слева на противника, лежащего на животе, подводит левое плечо под одноименное плечо противника, а правую руку кладет ему на шею и соединяет пальцы в крючок. Поднимает левой рукой захваченное плечо вверх и отводит его вправо к голове соперника, нажимает правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает противника на лопатки.

Перевороты накатом

Суть таких приемов следующая: верхний борец, захватив туловище нижнего, переворачивает его через себя спиной к ковру, становясь при этом на мост или полумост. Все виды переворотов накатом сложны, требуется хорошая физическая подготовка, гибкость, отличное умение выполнять мост. Прием красивый, дает очки в схватке, но не нужный для туше (противник возвращается в то же положение, из которого начался прием). При его проведении важно стать на мост и не слечь на лопатки под тяжестью противника, иначе туше будет вам! Такое иногда бывает.

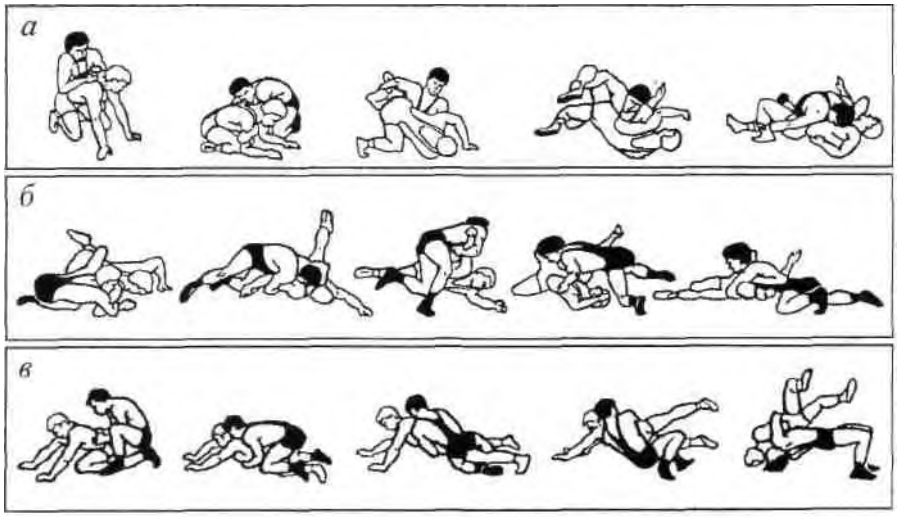


Рис. 126

4. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки

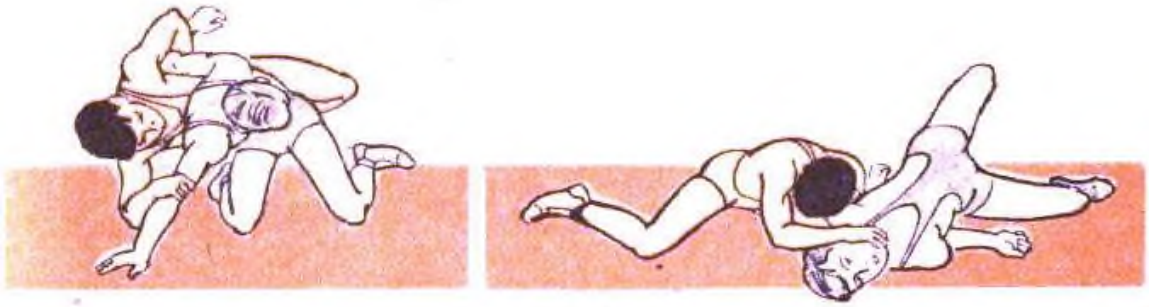


Рис. 11
Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает его левую руку на ключ, а правой – туловище по линии пояса. Левой рукой атакующий старается отвести назад левую руку противника. Затем, перенеся тяжесть тела на правую сторону, подтягивает противника к себе снизу и, сгибая в локте правую руку атакуемого, вынуждает его лечь на бок. Отпустив его правую руку, атакующий захватывает его на шею и, отводя вправо, переводит на лопатки захватом шеи с плечом.

Защита: нужно не дать возможности перейти на другую сторону и перевернуть себя.

5. Нельсон

Пропустите руку под мышкой противника и положите ладонь на затылок противника (но не на его шею!). При надавливании противник может сделать кувырок вперед, если не держать его тело. Двойной нельсон похож на нельсон, и состоит в применении двух рук, но запрещен в борьбе! Нельсон уже давно вышел из обихода борцов, как не нужный. Был придуман в начале 20 века, когда борьба была мало разработана, и боролись, по выражению одного мастера спорта, «как быки».

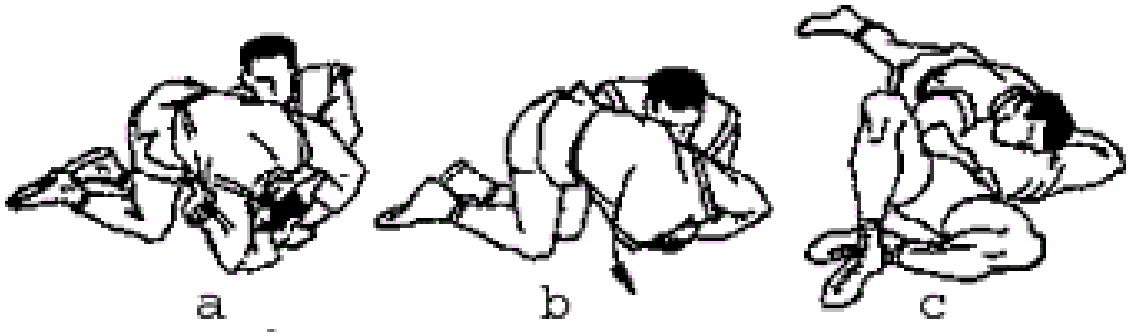
Приемы с захватом ног, бедер

1. Проходы.

Есть разные варианты проходов в ноги. Но у всех цель – захват ноги (бедра, пятки), затем подсечка, или подъем, или бросок, или выведение из равновесия и перевод в партер.

2. Переворот, бросок с захватом бедра

Противник на ковре лицом вниз – нужно перевернуть его на спину, чтобы тушировать. Для этого нужно замкнуть руки вокруг бедра противника. Приложив силу, можно перевернуть противника через его голову, и даже в результате этого положить на лопатки. Но обычно противник сопротивляется, делает контрприемы, например, захватывает голень.



3. Переворот скрестным захватом голеней.

Имеется несколько вариантов исполнения данного переворота, может выполняться стоя или на коленях.

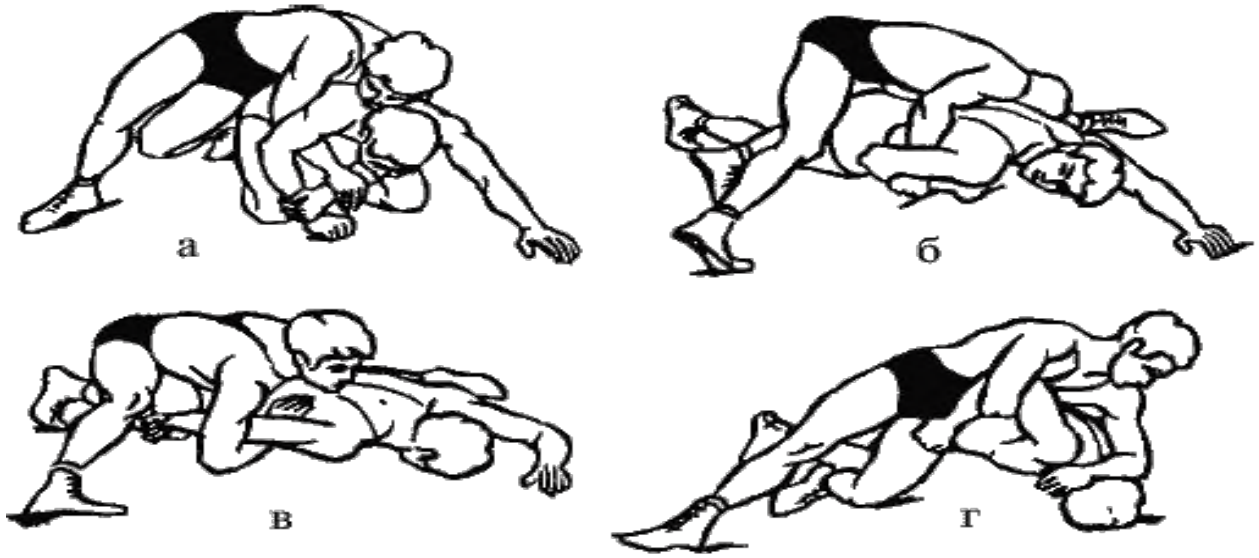
4. Захватами ног блокируют проведение приема противником

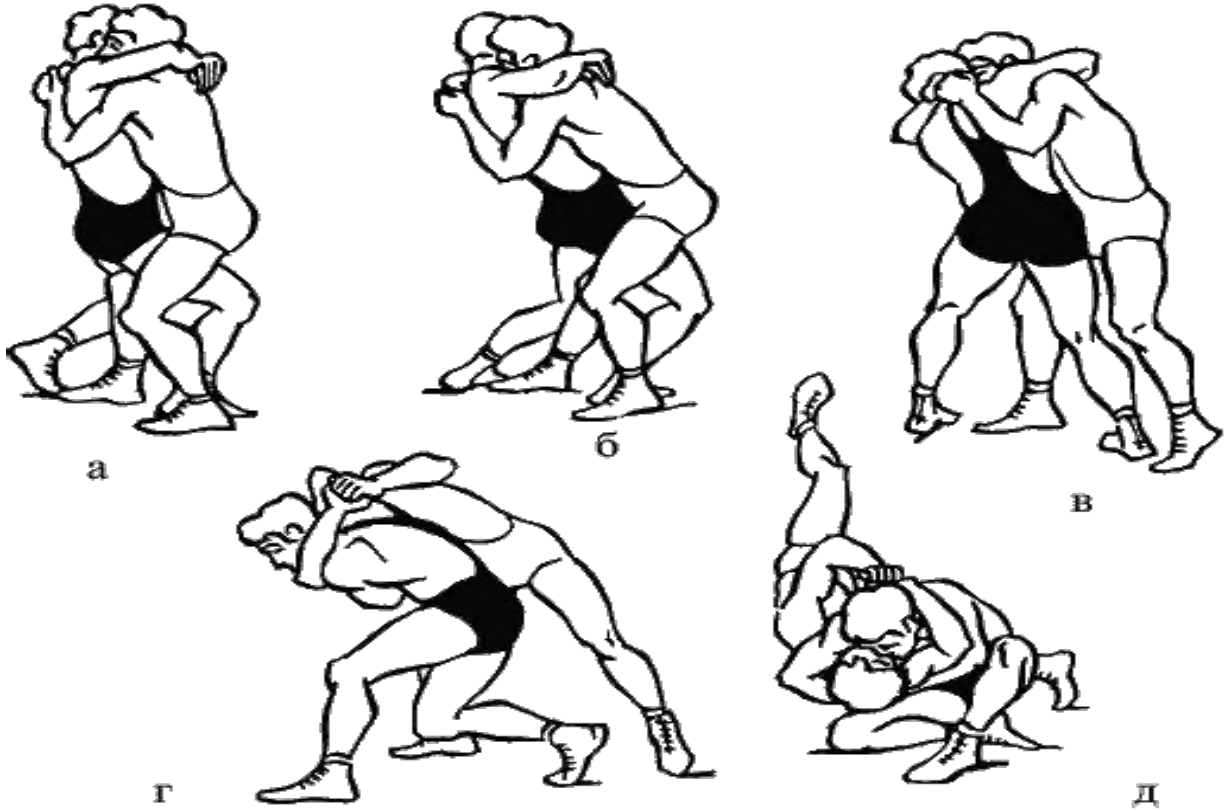
Захваты в партере рук, туловища, головы

1. Захваты рук, плеч как элементы при выполнении приемов защиты.

Один из захватов руки, крючок, позволяет надавить на противника, или перевернуть и перевести его в опасное положение (близкое к туше). Выполнение: просунуть руку за локоть противника, но над его спиной, и надавить. Ваше предплечье находится под его согнутым локтевым суставом, а ладонь (лучше кулак) – на его спине. Лучше, если вы оттяните его локоть назад за его спину, чтоб сильнее надавить на противника. Этот захват можно применить для переворота противника. Еще лучше – комбинировать этот захват с захватом другой рукой головы, ноги. Для двойного захвата руки используйте обе руки.

2. Захваты головы, шеи, подбородка встречаются по ходу схватки.


а
б
в
г


а
б
в
г
д

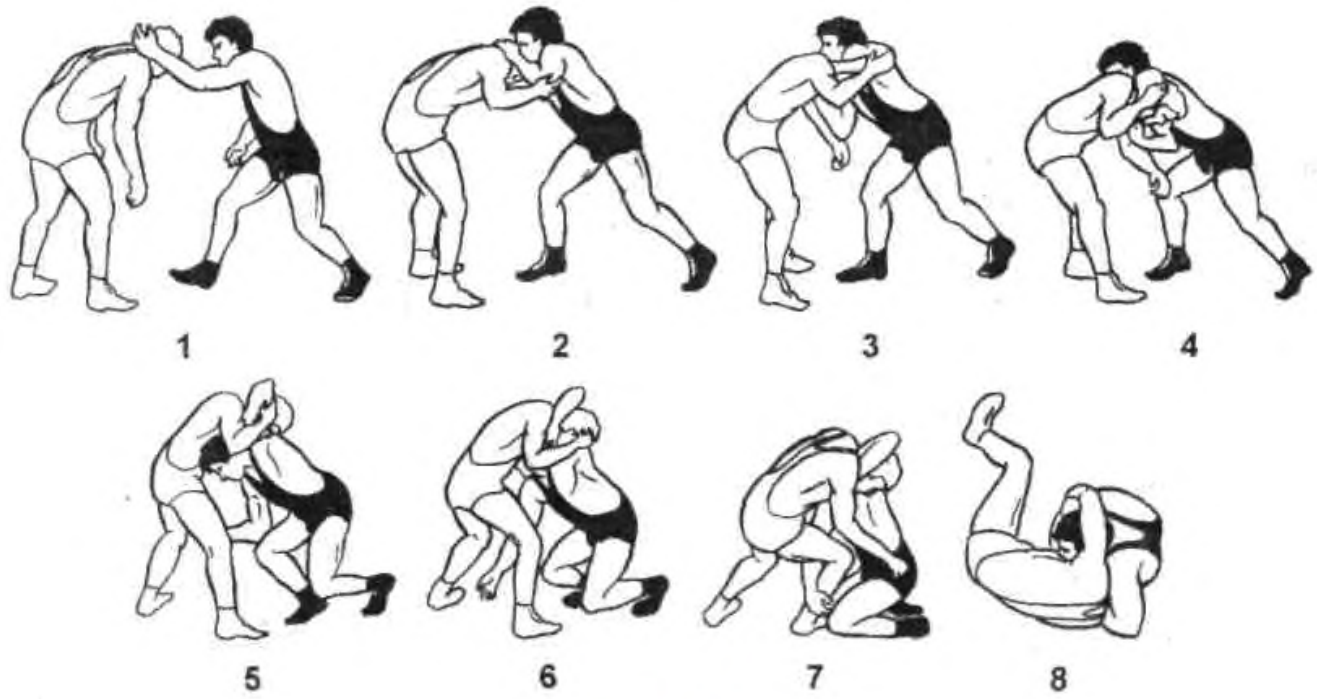


Рис. 146

Захват за лицо в районе глаз строго запрещены в спортивной борьбе.

3. Захваты шеи, прямо ведущие к туше

Туше (вернее, дожимания) чаще всего осуществляется с помощью захвата шеи + захваты других частей тела противника. Эти захваты делаются или обеими руками, и тогда захват называется замком, или одной, согнутой в локте. В частности, к туше ведет замок головы.

www.allsport.ru

4. Захваты туловища

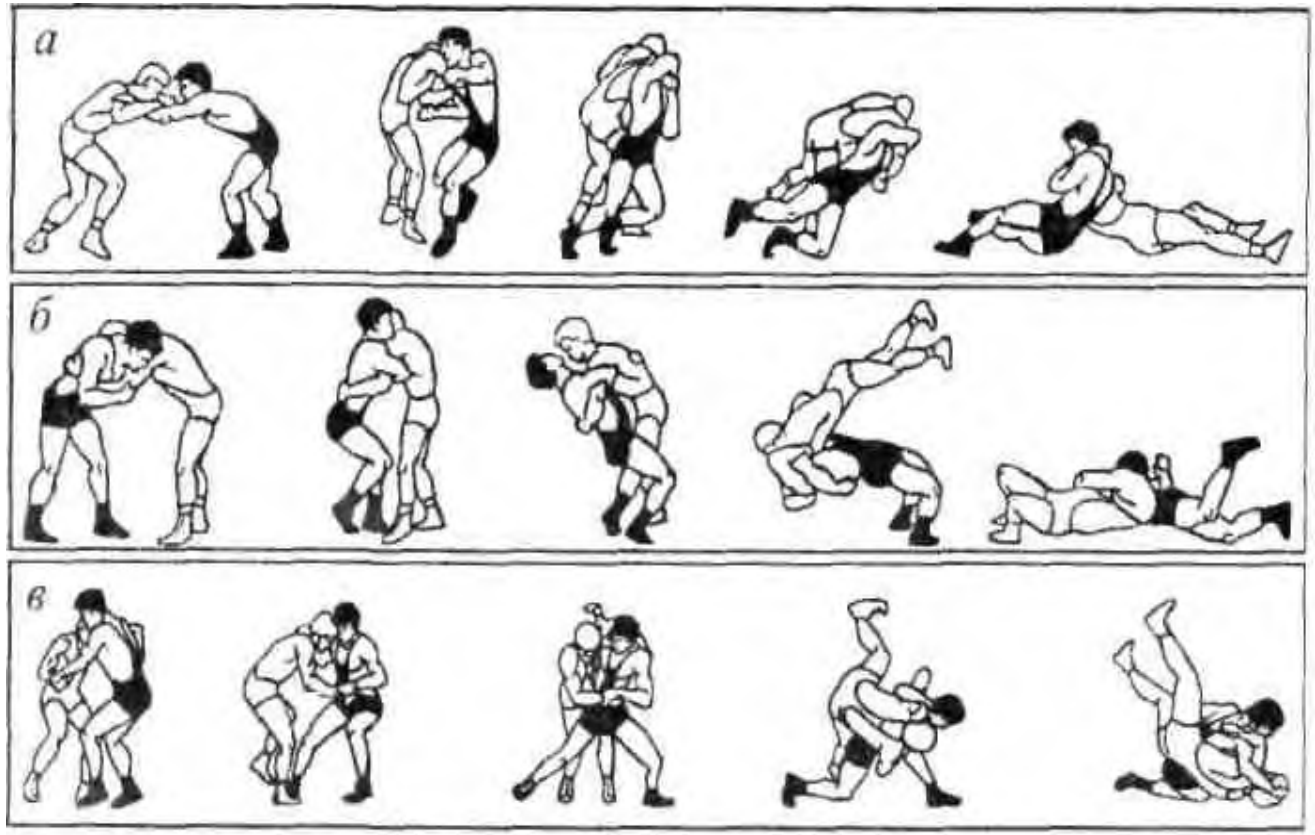
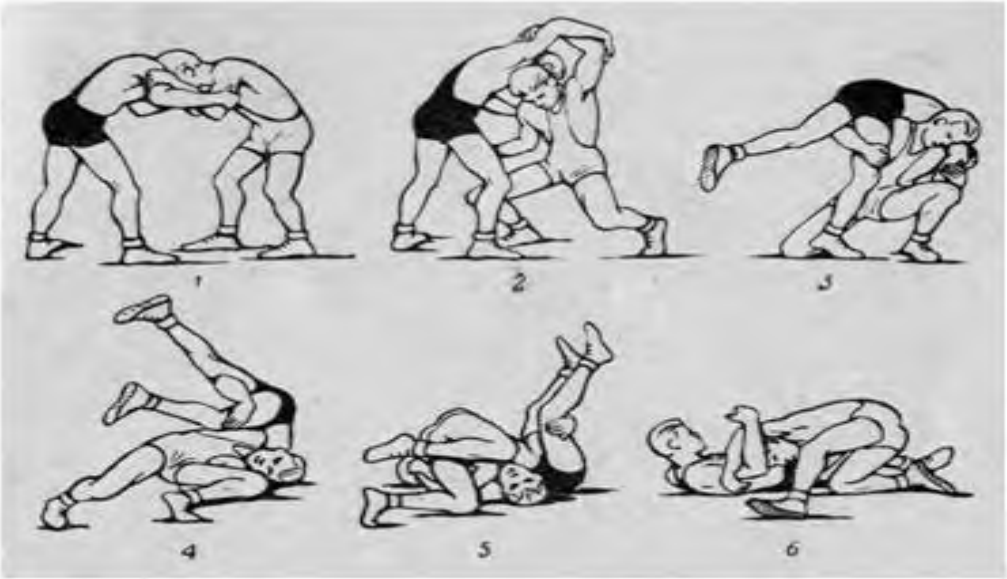


Рис. 129

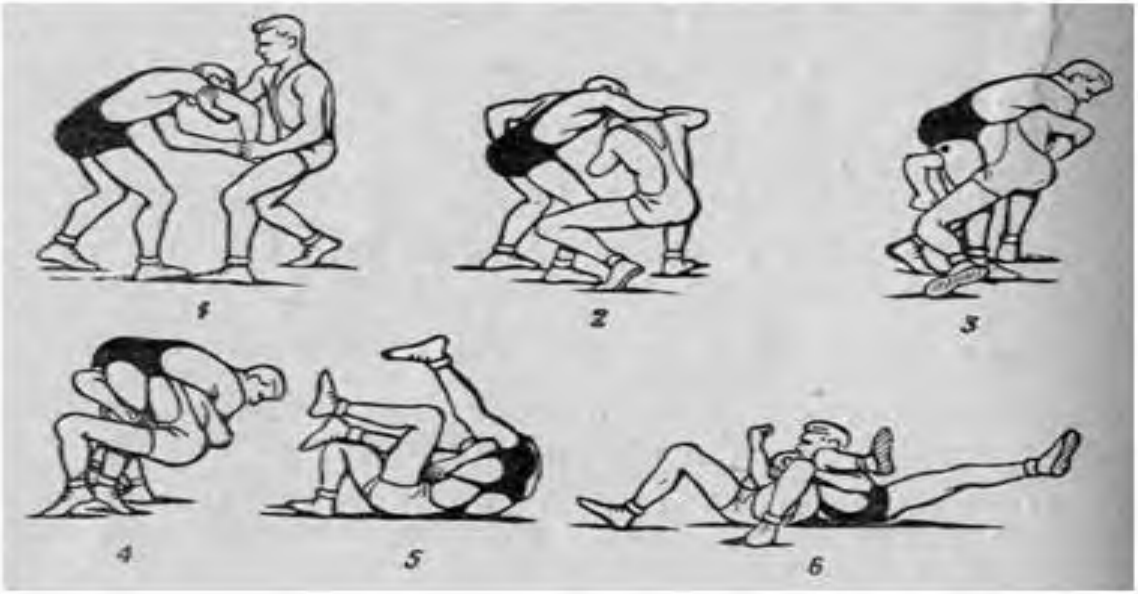
5. «Мельницы» (броски через плечи). Существует множество «мельниц», рассмотрим лишь несколько:

А) «Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри



Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо. Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны.

Б) «Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри



Прием этот проводится из разноименной стойки. Атакующий захватывает правой рукой плечо одноименной руки атакуемого изнутри за верхнюю часть, а левой – запястье снаружи, сильным рывком на себя выводит его из равновесия, заставляет наклонить туловище вперед. Обычно атакуемый противодействует, вырывая руку из захвата и стараясь отклонить туловище назад. Используя это, атакующий с поворотом вправо ныряет головой и плечами под туловище.

В) «Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной средней стойки захватывает левой рукой шею атакуемого сверху так, чтобы обхватить своей ладонью его подбородок, правой рукой захватывает его левое запястье. Резким движением отбрасывает в сторону вправо левую руку и отпускает захват запястья. Поворачиваясь налево и приседая, атакующий ныряет головой и плечами под туловище атакуемого, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого под коленом.

Приложение № 9
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Примерное содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.
3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.
4. Освоение захватов — 5—10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере —5—10 мин.
6. Упражнения на мосту — 5—10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

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

— из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);

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

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

— ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

— акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

— упражнения в самостраховке;

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

— упражнения на «мосту»;
— передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
— забегание на «мосту» вправо-влево;
— упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном МЦ для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения (в час)

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	объем часов	кол-во занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
I	Подготовительный период		4	3	3		3	3		активный отдых
II		12	4	2	4		2	4		
III			5	3	3		2	3	1	
IV	Предсоревновательная подготовка	12	6	2	3	1	2	3	1	
V			6	2	2	2	2	2	2	
VI	Соревновательный	12	3	2	3		3		Соревнования(4час)	
VII	период		4	2	2	2	2		Соревнования(4час)	
VIII			5	2	2	1	2	1	Соревнования(4час)	

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95—100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20—50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3—8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2—4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (pH 7,25—7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10—40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3—4 дня (при коротких тренировках до 40—60 мин. 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия мин	Содержание занятий	Дозировка мин.
МЦ № 6 Общеподготовительный этап				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	135	Теория: вводная часть	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ, СПУ	30
			Игры с элементами единоборства	6
			(в касания, атакующие и блокирующие захваты)	45
			Изучение приемов в стойке и партере.	2
			Тренировочные задания на мосту.	40
			Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты	
			смелости, инициативности и самостоятельности	4
			Упражнения на внимание.	5
			Заключительная часть.	
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	135	Теория: вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером	30
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.	7
			Изучение приемов в стойке и партере.	45
			Тренировочные задания на мосту.	2
			Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	40
			Упражнения на внимание.	

			Заключительная часть.	2
				6
Среда	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	
			(прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.)	
Четверг	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	135	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.	30
			Кросс 5 км	40
			Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть):	60
			6 станций, 3 подхода — 1мин работы, 1мин отдыха;	
			2 —4 круга, отдых между кругами 4 мин.	5
			(во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление).	
			Заключительная часть	
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	135	Теория.	30
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах.	15 6
			Упражнения на внимание.	6
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. Тренировочные задания в учебных и тренировочных схватках, на мосту.	12
			Специальные упражнения.	15
			Заключительная часть.	6
Суббота	Активный отдых.		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	
			(прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.).	
			Посещения парной бани (сауны), самомассаж.	

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
МЦ № 3 Специально-подготовительный				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту; в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки Разбор особенностей судейства эпизодов схватки	3 12 5 7 12 12 5 25 5
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные занятия на мосту. Круговая тренировка силовой направленности в парах. Упражнения на расслабление.	5 10 10 45 4 5+5 6
Среда	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование элементов техники. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая.	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры. Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (футбол) 2х20. Восстановительные мероприятия.	10 5 40 35
Четверг	Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Упражнения с элементами риска. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Эстафета. Упражнения на расслабление и внимание.	10 5 50 5 10 10

Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в теснения, атакующие и блокирующие захваты. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки, на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Круговая тренировка по типу интервальной. Упражнения на расслабление.	3 12 5 7 12 4 12 5 20 8 2
Суббота	Восстановительные мероприятия.	90	Парная баня, самомассаж. Торжественное собрание и концерт силами борцов для девушек-спортсменок ДЮСШ.	30 60
Воскресенье	Активный отдых.		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	

МЦ № 30 Подводящий				
Понедельник	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Нагрузка средняя.		Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки в стойке и партере, на мосту, в учебно-тренировочных схватках. спортивные игры (баскетбол)	5 10 5 10 24 4 12 20
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства Психологическая настройка на предстоящие соревнования.	90	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки в стойке и партере на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Индивидуальное совершенствование техники и тактики	5 10 5 10 24 4 12 20
Среда	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, самомассаж.	45
Четверг	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований	90	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска.	5 10 5

	Нагрузка средняя.		Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивании на сохранение равновесия Индивидуальное совершенствование техники и тактики. Тренировочные задания: В учебно-тренировочных схватках в стойке и партере на мосту. Упражнения на внимание, координацию и расслабление	10 20 24 4 12
Пятница	Настройка на предстоящие соревнования. Составление тактического плана ведения схватки с различными соперниками.	45	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту, ловкость, СПУ с партнером. Установка на предстоящие соревнования.	15 30
Суббота	Соревнования			
Воскресенье				

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
МЦ № 45				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом. Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.). Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол).	3 10 5 10 20 2 40
Вторник	Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней.	135	Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Эстафета. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов техники (без бросков). Спортивные игры (футбол). Упражнения на расслабление	10 5 25 10 20 60 5

Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении. Круговая тренировка скоростно-силового характера. Парная баня, самомассаж.	5 10 30
Четверг	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером. Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.). Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол).	3 10 5 10 20 2 40
Пятница	Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств. Совершенствование техники и тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	135	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики. Тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках, на мосту. Круговая тренировка силового характера. Спортивные игры (футбол).	3 10 5 10 30 10 2 25 15+15
Суббота	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, горячий душ, самомассаж.	45
Воскресенье	Активный отдых.		Самостоятельная прогулка на свежем воздухе.	