УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 14
от «23» 09 2026 г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

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

Центра спортивной подготовки студенческих сборных команд Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана с учётом:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2025 года № 1091;

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 года № 620.

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2026год

Оглавление

№ п/п	Содержание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба»	Страница
I.	Общие положения	3
1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	13
4.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
6.	Годовой учебно-тренировочный план	21
7.	Календарный план воспитательной работы	22
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
9.	Планы инструкторской и судейской практики	27
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	Система контроля	38
11.	Оценка результатов освоения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	38
12.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	41
12.1	На этапе совершенствования спортивного мастерства	42
12.2	На этапе высшего спортивного мастерства	42
IV.	Рабочая программа	43
13.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
14.	Примерный учебно-тематический план	71
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	71
15.	Требования к нормативно-правовой базе, программе, учебно-тренировочному процессу и контролю	72
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
16.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
17.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
18.	Информационно-методическое условие реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78

I. Общие положения

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд является структурным подразделением Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее - Университет), который реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки для студентов.

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд создаёт особые условия студентам Университета - совмещать учёбу в Университете с учебно-тренировочным процессом, помогает формировать спортивный резерв страны в соответствии с Межотраслевой программой развития студенческого спорта на период до 2030 года, разработанной в соответствии с поручением Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 года № Пр-759, а также в рамках исполнения пункта 211 плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3615-р.

Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд (далее – Центр) с 2023 года по 2025 год реализовывал проект федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме "Организационное и методическое обеспечение центров спортивной подготовки студенческих сборных команд в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях".

Центр обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта/спортивных сборных команд Российской Федерации путем создания условий для осуществления спортивной подготовки обучающихся Университета этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства без отрыва от образовательного процесса в рамках образовательных программ высшего образования в Университете.

Настоящая программа является основным документом, определяющим комплекс основных направлений и мероприятий, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» в Центре.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба». Программа является нормативным документом Центра, определяющим объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба», требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 июля 2026 года № 620, а также с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта России 8 декабря 2025 года №1091.

Нормативной и правовой основой создания и деятельности Центра являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 28.09.2020 г. № 28;

– перечень поручений Президента Российской Федерации от 30.10.2020 г. № Пр-1760 (далее – Пр-1760);

– перечень поручений Президента Российской Федерации от 30.04.2019 г. № Пр –759 (далее – Пр-759);

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р;

- межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2025 г. № 881-р;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере спорта и образования.

Программа определяет поэтапную спортивную подготовку, основные направления, условия на каждом этапе спортивной подготовки, совокупность

минимальных требований, внесённых во Всероссийский реестр видов спорта, и предназначена для организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся Университета, проходящих спортивную подготовку в Центре.

2. Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;

- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки в Центре;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века. В 1848 году во Франции было принято правило о том, что запрещены захваты ниже пояса. Спортивная борьба вошла в программу

современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. На следующих олимпийских играх 1900 года соревнования по борьбе не проводились. С 1904 года спортивная борьба вошла в программу летних олимпийских игр. С 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года - чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран.

Спортивная борьба – один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд.

Как вид спорта спортивная борьба, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, выделяет свои спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба, панкратион и грэпплинг.

Вид спорта «спортивная борьба», дисциплина «греко-римская» (далее - борьба) является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и другое.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. У борца должна быть мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Борьба характеризуется сложносоставным процессом подготовки, требующим внимания к развитию всех физических качеств обучающегося и к освоению сложно-координационной техники выполнения приёмов. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий. 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.

Греко-римская борьба - это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка - прижать противника спиной к ковру (туше́). Борец может также одержать победу, выиграв по баллам, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

– качество технических действий;

– меньшее количество предупреждений;

– по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, сваливание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре показывает очки, как и боковой судья, но руководитель ковра должен согласиться с их решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок.

Вступление в дискуссию с судьёй запрещено, карается предупреждением. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи. Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая - для защиты. Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение преодолевая вес атакуемого. Приёмы в стойке отличаются рывком и амплитудой

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой. В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа).

При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого - это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо 8 перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим». Захваты в греко-римской борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус. Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (основные технические действия) и неоцениваемые (начальные и вспомогательные технические действия) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа. К

начальным техническим действиям относятся манёвры: стойками, передвижениями, захватами. Основные технические действия: в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания. В партере: сбрасывания, перебрасывания, перекатывания, перевороты. Лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приёмы, обманные приёмы и отвлекающие манёвры (финты), и приёмы защиты. Все контрприёмы называются точно так же, как и приёмы, но с приставкой «контр-». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения. Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена.

Различают броски проворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики борьбы уже внедрены в учебные программы в качестве 3-его занятия в общеобразовательные школы.

Ранняя специализация в спортивной борьбе вызывает необходимость последовательно и дозированно использовать следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Важнейшим результатом занятий по борьбе является формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в

юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Центра, Университета и других нормативно правовых актов Российской Федерации в области спорта и образования. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Центра, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, представлена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей их в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом

совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам по борьбе, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения Программы:

- достижение высоких результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном и образовательном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, сборных команд субъекта Российской Федерации, подготовка сборных команд и спортивного резерва для участия в официальных всероссийских, а также международных студенческих соревнованиях, а также развитие и популяризация студенческого спорта;

- профессиональное самоопределение;

- развитие и популяризация студенческого спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление его в составы спортивных сборных команд субъектов и спортивных сборных команд Российской Федерации.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта борьба не органичен.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

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

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

- сохранение здоровья.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, выполнившие (подтвердившие) минимальный спортивный разряд кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, имеющие звание мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 1, таблица № 1.

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём Программы определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1091.

Объем учебно-тренировочного процесса в Центре рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Центра в течение всего календарного года начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Программа включает учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельную подготовку по индивидуальным планам, спортивные соревнования и другие компоненты.

- вводная часть - в водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на учебно-тренировочном занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений; - подготовительная часть - часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии и с соблюдением методики их проведения;

- основная часть – это выполнение упражнений только после разминки. Необходимо строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений, учить обучающихся, следить за соблюдением дистанции и пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применятся игровой метод и другие для повышения плотности занятия.

- заключительная часть - применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, замеряется пульс обучающихся, анализируется самочувствие.

По окончании учебно-тренировочного занятия проверяется порядок,

спортивный инвентарь убирается в отведенное место. Также, проводится визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок для удостоверения в том, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 1, таблица № 2.

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

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом Центра.

Учебно-тренировочные занятия в группах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства начинаются с 08.00 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства заканчиваются не позднее 21.00 часа или позже, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

При реализации Программы учебно-тренировочные занятия устанавливается в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочные занятия не должны превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тренировочные паузы (проветривания помещения, посещение санузла, пауза отдыха и т.д.).

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе в отношении начала и окончания учебно-тренировочных занятий и их продолжительности, перемен, объема учебно-тренировочного процесса.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня. Учебно-тренировочный процесс ориентирован на результативное выступление обучающихся на разных уровнях соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от этапа подготовки обучающихся и в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Виды:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 2.

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря спортивных мероприятий. Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основная цель соревнований - это проверка эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

Подготовительные соревнования или тренировочные соревнования. Основной целью адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, повышение уровня подготовленности. Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются подводящие старты, в задачи которых входят подведение обучающихся к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки. Особую роль играют подготовительные соревнования - это эффективное средство интегральной подготовки обучающегося.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые

стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Центр направляет обучающихся 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Приложение №3, таблица №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

В Центре организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение №3 таблица №2.

Соотношение структуры учебно-тренировочного процесса, выражена в часах на минимально и максимально допустимое общее количество учебно-тренировочных часов в год и рассчитана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

В учебно-тренировочный процесс входит самостоятельная подготовка. Её

продолжительность составляет примерно 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Центра.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

План самостоятельной работы для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждой группы спортивной подготовки.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта борьба, а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) и выполнения годового-плана допускается два тренера в отдельные периоды учебно-тренировочных занятий (не одновременно).

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение в представлены Приложение № 4.

7. Календарный план воспитательной работы

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

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

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЭ).

Воспитательная работа одна из основных задач Центра, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебно-тренировочного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формированию активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в Центре состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

– личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

– высокая организация учебно-тренировочного процесса;

– атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

– дружный коллектив;

– система морального стимулирования;

– наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

– просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) их обсуждение;

– регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

– проведение тематических праздников;

– встречи со знаменитыми спортсменами;

– экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

– трудовые сборы и субботники;

– оформление стендов и газет.

Основные задачи:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- укрепление здоровья обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы составляется на год с учетом учебно-тренировочного плана.

Календарный план воспитательной работы в течение года представлен в Приложение №5.

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

Теоретическая часть

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по культивируемому виду спорта.

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

- проведение ежегодных лекций, уроков для обучающихся;

- обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение обучающихся;

- 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной (метаболитов, маркеров) в пробе, взятой у обучающегося;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям,

связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте «Русада» Антидопинговых правил гласит;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Центре, осуществляющих спортивную подготовку.

После прохождения онлайн-курса на сайте «Русада» выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Центр ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в Приложение №6.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по борьбе, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Греко-римская борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

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

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией борьбы, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у борца-новичка.

План инструкторской и судейской практики:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;

- составление конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;

- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по спортивной борьбе.

Судейская практика.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по спортивной борьбе.» Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет. Для присвоения третей судейской категории (3К) необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена без выполнения требований к прохождению практики судейства.

Вторая судейская категория (2К) присваивается лицам не моложе 17 лет, при условии в течение 1-го года со дня присвоения (подтверждения) 3К выполнить требования к прохождению практики судейства на указанных выше

официальных соревнованиях.

- практика судейства. В неё засчитываются только официальные спортивные соревнования с оценкой качества судейства не ниже "удовлетворительно" (не менее 15 баллов).

- теоретическая подготовка. Необходимо набрать требования не менее 20 баллов.

- сдача квалификационного зачёта. Нужно набрать не менее 30 баллов.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 7.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 1.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения информации о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение обучающихся;

- 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. Обучающиеся 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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

- использование или попытка использования обучающими запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам;

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовке по борьбе обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания;

- осуществлять самоконтроль за частотой сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, жизненная ёмкость лёгких, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6

месяцев.

Центр принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Центром стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 2.

План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих

целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности борцов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических нагрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных

занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

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

К психологическим средствам относят: разнообразный досуг,

комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4 - 6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

- надевать спортивный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;

- освоить упражнения на растягивание;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача;

План применения восстановительных средств представлен в Приложение № 9.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- техника безопасности на учебно-тренировочных занятия;
- нормы здорового образа жизни;
- правила соревнований;
- теоретические основы судейства соревнований;
- современные рекорды;
- разбор технических элементов;
- контроль и самоконтроль в спорте;
- психологическая подготовка в спорте;
- антидопинговые мероприятия.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после учебно-тренировочных занятий для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объем и эффективность соревновательной деятельности;

- объем учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

Виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);

- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Оценка контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контроль за подготовленностью обучающегося является составной частью

учебно-тренировочного процесса.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости обучающихся осуществляется в форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Центр.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода, обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях №№ 10-11.

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

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта борьба;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- закреплять и углублять знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", и выполнять требования, условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса";

- достигать результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

IV. Рабочая программа

13. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);

- специальная физическая подготовка (СФП);

- участие в спортивных соревнованиях;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- теоретическая подготовка;

- психологическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

- интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. В тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность обучающегося. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями общеразвивающие упражнения и неспецифическими тренажерами и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в борьбе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения борьбы, умение грамотно

построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта борьба, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Инструкторская и судейская практика - процесс приобретения обучающимися теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований, в области проведения учебно-тренировочных занятий по боксу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры, углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному

врачебным физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований, организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности обучающегося к ответственным соревнованиям.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Физическая подготовка это - педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания

психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения разделяют на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты. Они помогают обучающему стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в спортивной борьбе. Если к косвенным упражнениям для борца можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике спортивной борьбы.

Для достижения высоких стабильных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же борец при прочих равных условиях быстрей выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить качество быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях борьбой, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Но не все общеразвивающие упражнения одинаково содействуют развитию необходимых для борца физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые больше способствуют специализации в борьбе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, борец выполняет на утренней зарядке, на занятиях по борьбе и на специально организованных занятиях по физической подготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т. е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка борца проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному. Так в основном периоде удельный вес общеразвивающих упражнений меньше, чем в подготовительном и переходном периодах. В то же время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в после соревновательном этапе общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта используются в большей степени, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Для проверки уровня развития физических качеств борцов используются контрольные упражнения.

Развитие силы

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника, структуры мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила действия на противника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, насколько совершенна и, рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий.

Сила мышц при вдохе, выдохе и задержке дыхания проявляется по-разному: наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

В борьбе интенсивность и характер мышечных напряжений постоянно меняются: статические и динамические мышечные усилия, моменты предельного напряжения сменяются короткими паузами относительного расслабления и т. д. В ходе схватки борцу приходится выполнять силовые движения и действия при самых разнообразных ситуациях, положениях тела, на свежие силы и на фоне

большого утомления.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям противника требуют высокого уровня развития силы каждой из мышечных групп.

В большинстве случаев сила в борьбе носит взрывной характер, т. е. она проявляется в движениях резких, выполняемых с максимальной быстротой. Все эти особенности находят свое отражение в методике и средствах развития силы.

Одним из эффективных средств развития силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением. В качестве отягощения используются - собственный вес тела упражняющегося, партнер, борцовское чучело (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства.

Для развития силы борца эффективным средством является выполнение отдельных приемов и схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом. В борьбе ведущее место занимает преодолевающий метод. Хороший эффект дает сочетание преодолевающего, уступающего и изометрического методов развития силы.

Преодолевающий метод имеет несколько разновидностей. Метод «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40-60% от максимального результата) или средним (60-80% от максимального результата). Каждая серия проводится до отказа (до утомления). Чем легче по выполнению упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнений борец делает небольшой перерыв (2-5 мин.) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и несколько дыхательных упражнений. По мере роста тренированности количество упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

Метод больших и максимальных усилий заключается в повторном выполнении упражнений (рывков, бросков, толчков, отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов и др.) с большим весом (80-90% от максимального результата), максимальным весом (90-100%) в коротких сериях (1-3 упражнения в

серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений в коротких сериях со средним, большим и максимальным весом с предельной скоростью (например, броски гири (камня) двумя руками через голову, с прогибом назад). Упражнения проводятся через короткие интервалы и продолжаются до заметного снижения быстроты действий.

Использование этого метода в первом варианте дает большой эффект в развитии силы, во втором - развитии скоростно-силовых качеств борца.

Метод возрастающих отягощений (сопротивления) предполагает выполнение упражнения в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением).

Возрастание отягощения может проходить от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии. Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

Изометрический метод. Он заключается в многократном (5-10 раз) удержании в какой-либо позе статически напряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (от 2 до 8 сек.). Эти упражнения могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Статические усилия характерны для целого ряда технических действий. Поэтому выполнение специальных упражнений в различных позах (начальной, конечной, любой промежуточной), связанных с целостным выполнением данного упражнения и приема, очень полезно для борцов.

Так, с помощью этого метода можно развивать силу мышц спины и ног, несущих основную нагрузку при выполнении бросков прогибом и обратным захватом туловища. Для этого нужно удерживать партнера над ковром поочередно при разных (3-4) углах сгиба туловища и ног.

Можно применять статические напряжения мышц в общеразвивающих упражнениях (например, подтягивание на перекладине). Повторение проводится в 3-4 позах под различным углом сгиба рук.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое

или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы мышц, то в упражнениях с отягощением вес отягощения должен быть не одинаковым. Если уменьшить вес отягощения, то следует увеличить время напряжения мышц.

Для развития силы этим методом можно использовать специальные приборы и приспособления (снаряды).

Применять этот метод надо крайне осторожно, так как он вызывает значительные нагрузки сердечно-сосудистой системы. Перед выполнением этих упражнений необходимо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями заполняются упражнениями на расслабление и встряхивание мышц.

Уступающий метод. Этот метод развития силы заключается в том, что упражняющийся, уступая давлению веса или усилиям партнера, сгибает ту часть тела, на которую оказывается давление.

Например, для рук: медленное опускание штанги (гирь), оказывающей давление на прямые руки; сгибание рук под воздействием усилий партнера. Для мышц шеи: борец в положении партера, партнер, наложив ладони на его затылок, с силой нажимает на голову, борец, уступая усилиям, медленно опускает голову вниз. Для развития силы мышц ног можно использовать прыжки с высоты.

Отягощения в работе уступающего характера по весу больше, чем в преодолевающем методе. В связи с этим во избежание возможных травм уступающий метод развития силы применяется, когда борец имеет хорошую физическую подготовку.

Перечисленные выше методы применяются в различных сочетаниях. Упражнениям с отягощением должны предшествовать упражнения без отягощения. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. В течение длительного времени использовать упражнения для одной и той же группы мышц не рекомендуется.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка каждый раз приходилась на различные мышечные группы.

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к тому, что борец несколько утратит быстроту и кожно-мышечную чувствительность, а при продолжительной работе его мышцы начнут отекать. Если многократное выполнение силовых упражнений чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на развитие кожно-мышечного чувства, то этого не случится.

После упражнений на силу надо всегда выполнять упражнения на растягивание работающих групп мышц.

На учебно-тренировочных занятиях упражнения для развития силы рекомендуется проводить в следующей последовательности: вначале упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на силовую выносливость.

Подготовительная часть отдельных занятий по борьбе и все занятие в целом может быть направлено на преимущественное развитие силы. Упражнения на силу после схватки должны выполняться не сразу, а через некоторое время, когда деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем придет в относительно спокойное состояние.

Средства развития силы существенно изменяются в зависимости от периодов и этапов тренировки. В переходном периоде большой удельный вес занимают общеразвивающие упражнения. В основном (соревновательном) периоде значительное место отводится специальным упражнениям. Чем ближе к соревнованиям, тем больше общеразвивающие упражнения заменяются специальными. Как в тех, так и в других упражнениях усилия носят взрывной характер. При развитии силы следует уделять особое внимание тем мышечным группам, которые наиболее слабы. С этой целью используются различные упражнения, позволяющие локально воздействовать на отдельные мышечные группы.

Развитие быстроты. Быстрота в борьбе – это способность обучающегося совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие достижения в борьбе немыслимы без хорошего развития качества быстроты.

Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли

секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки оказывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамической ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д.

Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях. Например, выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т. д.

Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Например, выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата,

приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Поскольку быстрота проявляется в конкретных действиях, Развитие этого качества только тогда дает полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием двигательных навыков. Основную массу упражнений на быстроту должны составлять специальные упражнения, и в первую очередь упражнения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер. Для развития быстроты весьма полезны следующие упражнения: выполнение приемов и контрприемов и их элементов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а также выполнение связок и различных комбинации в высоком темпе.

Переходить к выполнению упражнения с предельной быстротой можно лишь после того, как упражнение было сделано в нарастающем темпе 3-5 раз, начиная медленно. Упражнения на быстроту продолжают до тех пор, пока не появится усталость.

При совершенствовании быстроты с помощью выполнения технического действия с предельной быстротой нельзя нарушать рациональную структуру приема. Необходимо стремиться к четкому и точному его проведению (где бы правильно сочетались направление движения, сила мышц отдельных частей тела, использовалась тяжесть тела и т. д.).

Не все элементы приема и технические действия пригодны для совершенствования быстроты. Оптимальная скорость выполнения таких действий, как жим на мосту, перевороты захватом на ключ, перевороты ножницами с захватом шеи из-под плеча, и других не всегда является максимальной.

Для развития быстроты можно использовать также имитационные упражнения со снарядом и без снаряда. Имитационные упражнения без снаряда допустимы только в том случае, когда имитируемое техническое действие прочно усвоено и борец мысленно представляет себе все детали движения совершенно ясно. Выполнять имитационные упражнения, как и другие, нужно резко, с нарастающей быстротой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) тренера-преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. В качестве сигнала лучше использовать (там, где это возможно) различные обусловленные положения рук, ног, туловища, так чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор занимающегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

С этой целью тренер-преподаватель в различной последовательности неожиданно подает два-три и большее количество заранее обусловленных сигналов, на каждый из которых борец должен с максимальной быстротой выполнить определенное действие и т. д.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений (бег па короткие дистанции – 20-30 м, игра в баскетбол в высоком темпе).

Необходимо отметить, что в целом подавляющее большинство упражнений борца должно носить скоростно-силовой взрывной характер.

В занятиях на развитие быстроты следует выполнять упражнения сравнительно небольшими дозами, чередуя работу с отдыхом. Особое внимание выполнению упражнений на быстроту следует уделять в подготовительной и в начале основной части занятия.

В недельном цикле занятие, преимущественно направленное на развитие быстроты, планируется после активного отдыха или работы с малой или средней нагрузкой.

В подготовительном периоде качество быстроты развивают в основном с помощью использования общеразвивающих и специальных упражнений, в соревновательном периоде – общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном периоде – за счет общеразвивающих упражнений.

Развитие выносливости. Выносливость борца – способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со

способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит прежде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития борьбы подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому борцу очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддерживания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 9 мин. (3 + 3 + 3) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12-15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении борцом схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным.

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком - увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают борцу нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

В схватках этот метод выражается также и в том, что от одной схватки к другой увеличивают количество спуртов.

Интервальный метод. Заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия борца интервалы работы и отдыха должны быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающих, специальных упражнений и в схватках.

Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированны.

Повторный метод заключается в том, что обучающийся повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход борцов на схватку, когда каждый период схватки борец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой.

Учитывая, что темп схватки зависит от двух партеров необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито одинаково хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение

мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью борцы должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит борцу заканчивать схватку более быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстрейшего восстановления сил в перерывах между периодами схватки борцу следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этапы подготовки, особенно в подготовительный период и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (в матчевых, турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

Развитие ловкости. Ловкость борца – это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке. Борец, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять свои действия. Такие

борцы, как правило, проявляют большую находчивость мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков.

Не меньшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и способность координировать движения. Занятия борьбой и, прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруднительное положение и уходят из них, хорошо развивают ловкость. Очень полезны также технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону, а также другие специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости.

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости преимущественно планируют в подготовительный и переходный периоды. В основном периоде тренировки совершенствование ловкости происходит за счет выполнения собственных и специальных упражнений борца.

Развитие гибкости. Гибкость – способность борца совершать движения с большой амплитудой. Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: строения суставных сумок, эластичности связок, мышц и способности их к растягиванию. Гибкость необходима борцу для выполнения большинства технических действий и их элементов. Для развития гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

Развитию гибкости в значительной мере способствует выполнение технических действий, и главным образом тех из них, которые требуют от борца особого проявления этого качества; броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захватов за ноги и др.

Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание) необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже

непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Тренеру-преподавателю следует взять себе за правило - никогда не давать занимающимся упражнение на растягивание сразу же с полной амплитудой: большая амплитуда движений, если борец недостаточно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мышцах и связках. Эти упражнения следует делать с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя дополнительными движениями в направлении увеличения амплитуды.

Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

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

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

отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.

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

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

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны –

свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

С набивным мячом (вес мяча 1-3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди; различными способами: толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами; соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

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

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;

приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.

Упражнения с гирями. Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола,

из виса (на уровне колен) вжимание гири от груди двумя и одной руками; тоже из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастическая скамейка. Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку.

Гимнастическая стенка. Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; раскручивание в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (с толчком и без толчка ногами) и др.

Кольца и перекладина. Размахивание, вращение ногами, висы прогнувшись, согнувшись, завесом, раскачивание, повороты на кольцах спереди и сзади, соскоки на кольцах вперед и назад.

Канат. Лазание по канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног.

Козёл и конь. Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить, соскоки прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, ползанья, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением

перечисленных элементов с различными сочетаниями.

Специальная физическая подготовка.

Акробатика. Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощь. Партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера.

Упражнения на мосту. Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.

Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.

Упражнения с манекеном. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; движения на мосту с манекеном на груди продольно,

поперек; имитация изучаемых приемов и др.

Упражнения с партнером. Поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.

Специализированные игровые комплексы:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты (начало поединка);
- игры в перетягивание;
- игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- игры за сохранение равновесия;
- игры с отрывом соперника от ковра;
- игры за овладение обусловленным предметом;
- игры с прорывом через строй из круга.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо;
- переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;
- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;
- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;
- переворот скручиванием рычагом через высед;
- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;
- бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей. Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- бросок подворотом захватом запястья;

- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;

- бросок наклоном захватом руки на шее и туловище;

- бросок захватом шеи и туловище сбоку;

- бросок прогибом захватом рук снизу;

- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;

- бросок прогибом захватом шеи и туловище;

- сбивание захватом шеи плечом сверху. Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище, перевод за ближнюю руку, бросок вращением за ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;

- комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху, скручивание в захвате за туловище, посадка в захвате за туловище, сброс в захвате за туловище;

- комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

Практическая подготовка.

Упражнения на технику борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею, броски через спину, броски проворотом с захватом руки через плечи, наклон сваливание захватами вплотную, броски подворотом, броски подбивом, броски вращением, броски прогибом.

Упражнения на технику борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом дальней руки сзади, сбоку, откат набегая с захватом шеи из-под плеча и

другой рукой снизу, откат забеганием с захватом руки на ключ, откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, откат переходом с захватом разноименного запястья сзади, сбоку, перекат с захватом обратного пояса.

Упражнения на технику борьбы в низком партере: откаты забеганием с захватом шеи из-под плеча, откат переходом с ключом и захватом подбородка, подкат вращаясь с захватом туловища, контр атака при захвате за корпус, контр атака при обратном захвате, подкат вращаясь с захватом за грудь, подъем на грудь с прямого захвата, подъем на грудь с обратного пояса.

Упражнения на укрепление основных мышечных групп, развитие ловкости, развитие выносливости и гибкости. Упражнения на развитие скорости реакции, выполнение технического действия, способности к противостоянию, развитие взрывной силы.

Упражнения на схватки: в стойке - учебные схватки в партере. Упражнения на атакующую технику: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.

Упражнения на технику защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса, контратакующие действия на атаку противника. Упражнения на тактические действия: удержание преимущества во время ведения схватки.

Специализированные упражнения: борцовское регби, салки, лапта русская.

Психологическая подготовка.

Предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы,

убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности; трудности, связанные с соревновательной деятельностью.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающимся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности обучающегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у обучающегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

а) Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию борца к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение борцов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности борца к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый борцу результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у борцов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность

- двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства,

включающее эмоциональную самонастройку;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у борцов, т.е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в греко-римской борьбе должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Участие в соревнованиях.

Формирование умений применить изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнёром, партнёрами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер-преподаватель дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть занятия, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения обучающимися судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером-преподавателем.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Медицинские мероприятия (обследования) проводятся во время учебно-тренировочного года и вовремя допуска к соревнованиям медицинскими работниками и в программный материал не учитывается.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна. Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

14. Примерный учебно-тематический план

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта борьба составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение № 12.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Для зачисления на этап спортивной подготовки виду спорта борьба лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного

возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Для идентификации вида спорта и спортивной дисциплины, формирование номеров-кодов вида спорта борьба, дисциплина включена во Всероссийский реестр видов спорта.

Наименование спортивной дисциплины «греко-римская» борьба
номер-код вида спорта «Спортивная борьба» – 0340001611А

Весовая категория 32 кг 034 001 1 8 1 1 Ю; весовая категория 35 кг 034 002 1 8 1 1 Ю; весовая категория 38 кг 034 003 1 8 1 1 Ю; весовая категория 42 кг 034 004 1 8 1 1 Ю; весовая категория 46 кг 034 005 1 8 1 1 Ю; весовая категория 47 кг 034 006 1 8 1 1 Ю; весовая категория 50 кг 034 007 1 8 1 1 Ю; весовая категория 53 кг 034 008 1 8 1 1 Ю; весовая категория 54 кг 034 009 1 8 1 1 Ю; весовая категория 55 кг 034 010 1 6 1 1 А; весовая категория 58 кг 034 011 1 8 1 1 Ю; весовая категория 59 кг 034 012 1 8 1 1 Ю; весовая категория 60 кг 034 013 1 6 1 1 А; весовая категория 63 кг 034 014 1 8 1 1 Ю; весовая категория 66 кг 034 015 1 6 1 1 А; весовая категория 69 кг 034 016 1 8 1 1 Ю; весовая категория 73 кг 034 017 1 8 1 1 Ю; весовая категория 74 кг 034 018 1 6 1 1 А; весовая категория 76 кг 034 019 1 8 1 1 Ю; весовая категория 84 кг 034 020 1 6 1 1 А; весовая категория 85 кг 034 021 1 8 1 1 Ю; весовая категория 96 кг 034 022 1 6 1 1 А; весовая категория 100 кг 034 023 1 8 1 1 Ю; весовая категория 120 кг 034 024 1 6 1 1 А; абсолютная категория 034 025 1 8 1 1 М; командные соревнования 034 026 1 8 1 1 М.

15. Требования к нормативно-правовой базе, программе, учебно-тренировочному процессу и контролю

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта борьба основаны на особенностях вида спорта борьба и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «греко-римская» вида спорта борьба.

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 ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта борьба и участия в официальных спортивных соревнованиях 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 спортивной дисциплине «греко-римская» вида спорта борьба.

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

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Центре. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья или прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

- кричать и разговаривать в спортивном зале;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Центре;

- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящие требования;

- выполняя спортивную программу;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- на занятиях использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний обучающиеся обязаны предупредить тренера - преподавателя о причине невозможности посещения учебно-тренировочного занятия.

После травмы или заболевания обучающиеся обязаны предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- не оставлять в раздевалке ценные вещи;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия обучающиеся обязаны прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при получении другими спортсменами травмы обучающиеся обязаны немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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):

- тренировочный спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение № 13.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение № 14.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Центра.

17. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится руководитель;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методической обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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 борьба, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно части 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

18. Информационно-методическое условие реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень информационно-методического обеспечения. Дополнительная литература

1. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба)» для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021, 328с.

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

3. Адаптация человека к спортивной деятельности А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. - Ростов на Дону: Издательство РГПУ, 2004, 236 с.

4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. Москва: Советский спорт, 2003.

5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов .В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

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

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

8. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. Набережные Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.

9. Станков А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. Москва: Физкультура и спорт, 1984, 240 с.

10. Крепчук И.Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.

11. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995 г.

12. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов. Методические рекомендации. Москва., 2000 г.

13. Миндшшвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996 г.

14. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999 г.

15. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе. Методическое пособие. Москва. ФОН, 1997 г.

16. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Методическое пособие. Москва. Принт-Центр, 2002 г.

17. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). Учебное пособие для преподавателей ИФК. Москва, 2001 г.

18. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. Москва. ФИС, 1984 г.

19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. – Москва. Советский спорт, 1997 г.

20. Пилояна Р.А. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. 1993 г.

21 Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. Москва, 1997 г.

22. Юшков О.П., Шпапов В.И. Спортивная борьба. Москва. 2000 г.

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)
4. http://www.consultant.ru (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
9. Российская Федерация Спортивная (греко-римская) борьба а (http://www.russiabasket.ru)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4. http://www.edu.ru/ -федеральный портал "Российское образование"
5. http://russiabasket.ru/ - Российская федерация спортивная (греко-римская) борьба а
6. http://window.edu.ru - информационная система "Единое окно доступа кобразовательным ресурсам"
7. http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательныхресурсов
8. http://fcior.edu.ru. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов
9. http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации
10. https://fbkk.ru - Официальный сайт федерации спортивная (греко-римская) борьба а Краснодарского края

Приложение № 1
таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-28	24-32
Общее количество часов в год	1040-1456	1248-1664

Приложение № 2

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-

п/п		тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования			
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	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

3.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, 1 раз в полгода, с учетом углублённого медицинского обследования

Приложение № 3
таблица №1

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	5	5
Отборочные	1	1
Основные	1	1

таблица № 2

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		4	2
		Количество часов в год	
1.	Общая физическая подготовка	281-367	242-330
2.	Специальная физическая подготовка	217-289	281-373
3.	Участие в спортивных соревнованиях	65-105	80-129
4.	Техническая подготовка	130-184	161-201
5.	Тактическая подготовка	180-250	258-340
6.	Теоретическая подготовка	50-70	70-75
7.	Психологическая подготовка	30-34	48-58
8.	Инструкторская практика	8-20	10-23
9.	Судейская практика	14-32	16-20
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12-25	21-37
11.	Восстановительные мероприятия	30-45	41-51
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	23-35	20-27
13.	Общее количество часов в год	1040-1456	1248-1664

Приложение № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-28	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24-27	28-33
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	2-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	6-8

Приложение № 5

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:	В течение года в

		1. Овладение основной терминологией вида спорта. 2. Участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий Центра под руководством тренера-преподавателя. 3. Освоение и применений правил вида спорта. 4. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5. Углубленное изучение правил и методики судейства. 6. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7. Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8. Постоянное совершенствование судейской практики. 9. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. 10. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. 11. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12. Контроль выполнения правил вида спорта 13. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14. Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Центра
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1. Овладение основной терминологией вида спорта. 2. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия. 3. Изучение общих положений правил вида спорта. 4. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9. Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10. Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17. Формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом. 3. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом. 4. Проведение спортивных соревнований. 5. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни. 5. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек. 7. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: Каждый свой день спортсмен должен начинать с небольшой разминки/зарядки,	В течение года

	отдыха	подбирая упражнения таким образом, чтобы максимально эффективно подготовить мышцы к нагрузке после состояния полного покоя. В зарядку рекомендуется добавлять элементы или упражнения, необходимые на определенном этапе тренировок. Наиболее предпочтительно проводить разминку на свежем воздухе, независимо от времени года. Если такой возможности нет, можно заниматься на балконе или при открытом окне. Предпочтение отдавать легкой одежде, это позволит сочетать зарядку одновременно с закаливанием. После разминки время водных процедур: душа, обливания или обтирания. Как правило, ванну по утрам спортсмены не принимают. Кроме ежедневных утренних водных процедур необходимо принимать душ после каждой тренировки, а также желательно раз в неделю посещать сауну/баню. Прием пищи должен происходить каждый день в одно и то же время, это является залогом хорошей работы органов пищеварения и благотворно сказывается на работоспособности. Во время интенсивных тренировок необходимо уделять внимание качеству сна и ночного отдыха. Наиболее оптимальное время засыпания 23-24 часа, подъем около 7-8 утра. Полноценный восьмичасовой сон обеспечивает хороший отдых и возможность продолжать интенсивные тренировки. Отказ от излишеств: алкоголя, курения, чрезмерного количества сладкой и жирной пищи. Курение и алкоголь не должны присутствовать в жизни спортсмена, который хочет добиться прогресса во время тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима не менее важно, чем правильное питание. Как правило, ежедневный рацион спортсмена составляет диетолог, который обязательно учитывает вид спорта, цели и задачи. Исходя из этого, разрабатывается система сбалансированного питания, позволяющая поддерживать спортсмена в отличной физической форме, активно тренироваться и отдыхать.	
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Центр. 2. Контроль своевременности прохождения УМО. 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	При поступлении 1-2 раза в год По необходимости В рамках учебно-тренировочных занятий
2.4	Безопасность	Беседы на тему: «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, «Поведение в спортивном зале», «Противопожарная безопасность», «Угроза при террористических актах».	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы. Диалогическая форма работы, особенно эффективная на начальных этапах подготовки. Тренер определяет тему и задачу, учитывает уже имеющиеся у спортсменов знания и их практический опыт. Лекции. Систематическое изложение материала, часто в период тренировочных сборов или в спортивно-оздоровительных лагерях. Семинары. Проводятся после изучения ключевых тем для углублённого обсуждения, разбора сложных вопросов, развития познавательных интересов. Самостоятельное изучение литературы. Спортсменам старших групп дают задания по углублённому освоению специальной литературы. 1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение традиций, истории России. 3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 5. Готовность к служению Отечеству, его защите. 6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях;	В течение года

	к участию в спортивных мероприятиях	- тематических физкультурно-спортивных праздниках. Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающегося и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора спортсменов; правомерное поведение болельщиков; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист».	В течение года

Приложение № 6

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним на этапах спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Рекомендации по проведению мероприятий	Сроки проведения
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома обучающегося (что не освобождает от ответственности).	Январь
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.	Февраль
		Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.	Март
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки обучающегося, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.	Апрель
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.	Май
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора обучающегося для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности обучающегося, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права обучающегося в случае выявления положительной допинг-пробы.	Июнь
6.	Наказания за	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных	Июль

	нарушение антидопинговых правил	наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности обучающегося. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.	 Август Сентябрь
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка обучающегося.	Октябрь

Приложение № 7

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии. Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.

Приложение № 8

таблица №1

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной	Мероприятия судейской практики

подготовки	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований . Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Приложение № 8
таблица №2

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 9

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы

Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей борцов.
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.
		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.

Приложение № 10

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

Упражнения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м., не более (с)	8,1	9,5
Бег на 2000 м, не более (мин, с)	8.00	9.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	37	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее (см)	+11	+15
Челночный бег 3х10 м, не более (с)	7,1	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее (см)	218	183
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), не менее (раз)	50	44
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	13	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, не менее (раз)	-	19
Нормативы специальной физической подготовки		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», не менее (раз)	15	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, не менее (раз)	20	
Прыжок в высоту с места, не менее (см)	47	
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, не менее (м)	7,0	
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, не менее (м)	6,3	
Уровень спортивной квалификации		
Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»		

- Уровень спортивной квалификации - Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» является минимальным для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Приложение № 11

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

Упражнения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 2000 м., не более (мин, с)	-	9.45
Бег на 3000 м, не более (мин, с)	12.20	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	43	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее (см)	+13	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее (см)	235	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), не менее (раз)	51	45
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	15	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, не менее (раз)	-	20
Нормативы специальной физической подготовки		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», не менее (раз)	15	8
Прыжок в высоту с места, не менее (см)	52	
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, не менее (м)	8,0	
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, не менее (м)	9,0	
Уровень спортивной квалификации		
Спортивное звание «мастер спорта России»		

- Уровень спортивной квалификации - Спортивный разряд «мастер спорта» является минимальным для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

Приложение № 12

Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	содержание в спортивной деятельности		воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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 № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимыми дляпрохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м) на тренировочный спортивный зал	комплект	1
2.	Весы до 200 кг на тренировочный спортивный зал	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) на тренажерный зал	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) на тренажерный зал	комплект	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы на тренировочный спортивный зал	комплект	1
6.	Мат гимнастический на тренировочный спортивный зал	штук	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) на тренировочный спортивный зал	комплект	2
8.	Помост тяжелоатлетический на тренажерный зал	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая на тренировочный спортивный зал	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая на тренировочный спортивный зал	штук	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей на тренажерный зал	штук	1
12.	Стенка гимнастическая на тренировочный спортивный зал	штук	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку) на тренировочный спортивный зал	штук	3
14.	Урна-плевательница на тренировочный спортивный зал	штук	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная на тренажерный зал	комплект	1
16.	Эспандер плечевой резиновый на тренажерный зал	штук	10

Приложение № 14

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	2	1	2	1