

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Астрахани
«Спортивная школа №11 «Арена»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.01.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ № 11 «Арена»
Г.С. Лисунов
приказ от 30.01.2026 г. № 18/26



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«Спортивная борьба»
(дисциплина – «греко-римская борьба»)**

**(на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» от 08.12.2025 г. №1091)**

Срок реализации программы – 9 лет
Возраст занимающихся – 7-18 лет

**г. Астрахань
2026 год**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – «греко-римская борьба») (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной борьбе (дисциплина – «греко-римская борьба») включенным во Всероссийский реестр видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – «греко-римская борьба»), утвержденным приказом Минспорта России 08.12.2025 г. № 1091 (зарегистрирован Минюстом России 27.01.2026 года, регистрационный № 85098) (далее – ФССП).

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

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются дети, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах и учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие медицинское заключение врача.

Цель, задачи и преимущественная направленность ЭНП:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование тренировочных групп подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (далее - УТЭ) зачисляются воспитанники прошедшие ЭНП и успешно сдавшие нормативы и требования.

Цель, задачи и преимущественная направленность УТЭ:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей, повышение работоспособности юных спортсменов,

расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд района, города, области, края, федерального округа;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп	
			минимально	максимально
Для спортивной дисциплины «греко - римская борьба»				
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»:

- учебно-тренировочные занятия - групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные мероприятия – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные		

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно – тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

5.2. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

- участие в спортивных соревнованиях 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.

5.3. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-61	43-47	36-39
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-20	18-21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	12-16	17-21	17-20
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	4-6	4-6

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

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

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

7. Воспитательная работа и календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности

тренера-преподавателя и обучающегося;

- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной борьбы.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений.

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- проведение месячника военно-патриотического воспитания;
- организация встреч с представителями всех родов войск, ветеранами;
- участие в спортивных соревнованиях, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- проведение бесед, посвященных военной и патриотической тематике;
- организация экскурсий, походов, праздников и др.

Критериями оценки являются любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное воспитание.

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки определяются сдача спортивных нормативов, показатели на спортивных соревнованиях по спортивной борьбе (дисциплина «греко – римская борьба2), результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им

нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критериями оценки являются результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности и результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

- общешкольные мероприятия.

Критериями оценки является сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом, отсутствие правонарушений и преступлений, умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- индивидуальная работа с детьми и родителями;
- психологическая поддержка семей;
- родительский всеобуч;
- родительские собрания.

Критериями оценки являются благоприятный психологический климат в семье и коллективе, сформированность здоровых духовных и материальных потребностей, отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних, уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Астраханской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная борьба»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по спортивной борьбе.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, «РУСАДА» по данной проблеме.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по спортивной борьбе.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Таблица 6

№ п.п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары. Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер-преподаватель, инструктор - методист
2	Самостоятельное изучение литературы по спортивной борьбе	В течение года	Тренер-преподаватель, инструктор - методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер-преподаватель, инструктор - методист

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

Медицинское обеспечение.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144-н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов

Регулирование проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

- недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно

контролироваться врачом

Документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня.
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющих условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор

упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений из Программы;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.
- с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании тем учебно-тренировочного плана, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система оценки результатов освоения Программы определяется: зачет / не зачет.

Оценка результатов освоения Программы проводится ежегодно в мае-июне, декабре текущего календарного года.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

13.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «греко – римская борьба»)

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Метание теннисного	Количество	не менее		не менее	

	мяча в цель (дистанция – 5м)	попаданий	2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

Таблица 8

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

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА.

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакованному, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакованному, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием.

Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Техника борьбы в стойке.

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакованного и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакованного за плечо; б) переносить руку над головой атакованного, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

- Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакованного на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

- С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакованного. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА.

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты. Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата 20 ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно, перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

- Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

- Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею. Броски подворотом.

- Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

- С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения соревнований.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА.

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакованному, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакованному, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи.

Защита: опереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ.

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком и назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние

игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакователю, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакователю, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком

за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; хватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным хватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, опираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, хватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с хватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным хватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, опираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с хватом разноименного запястья; б) переворот выседом с хватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. Переворот обратным хватом туловища - защита:

лечь на бок грудью к атакующему и опираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом хватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с хватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с хватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и хватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Хватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с хватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С хватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с хватом туловища с рукой.

Сбивания. С хватом руки; хватом руки и туловища; хватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Хватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования.

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

Атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.),

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере (приложение 2) Тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков

выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной

подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров представлено в таблице.

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами. При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменов. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭТАП ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса обучающегося). Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гириями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание

каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакованному, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакованному, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакованного и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакованному и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковра и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакованному, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация:

атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища - защита:

лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку.

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах. Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи - она усложняется.

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и

командах

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса обучающегося).

Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гириями, упражнения на канате. Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди.

Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакованному, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакованному, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения 4б прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковра и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переверотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковра и поворачиваясь грудью к атакующему

упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход наверх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через

плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться

назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху - защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад - бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

Силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи - она усложняется.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по коврику в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов).

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

15. Учебно-тематический план

Таблица 9

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

	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика общей психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 10

№	Наименование	Единицы измерения	Расчетная единица	Кол-во
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажерный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Урна - плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации и (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации и (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- 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), действующий 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), действующий 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).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

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

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

9. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. №1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрирован Минюстом России 27.01.2026, регистрационный № 85098).

Список литературы

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. - Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов - Краснодар, 1995.
3. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. - М.: ФИС, 1973. - С. 121-143.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
6. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И .С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1981. - С.60-62.
7. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. - 1969. - № 4. - С. 49-53. 8. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. 8.Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1981. - С. 62-65. 9. Розенблат В.В. Проблема утомления - М.: Медицина, 1961. - 220 с.
10. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
11. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
12. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
13. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. -М.:ФИС, 1978.-424 с.
14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
15. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца - Смоленск: СГИФК, 1989.
16. Шустин Б. Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. - М., 1979. - С. 111-112

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ (<https://minsport.gov.ru/>)
- Министерство науки и высшего образования РФ (<https://minobrnauki.gov.ru/>)
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
- Федерация спортивной борьбы РФ (<https://wrestrus.ru/>)
- Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)